北欧，凛冽的世界尽头

在凛冬，
我们一度绝望， 也放声歌唱。

马蜂窝出品　出品人 / 陈罡　吕刚　主编 / 王家敏

○ 伯格曼
○ 挪威峡湾
○ 仲夏节
○ 红房子
○ 蒙克
○ 北欧童话
○ 极光
○ 萨米人
○ 阿尔泰克
○ 桑拿
○ 公共艺术
○ 采蓝莓
○ 越野滑雪

旅行美学

马蜂窝



中信出版集团

版权信息

书名:北欧，凛冽的世界尽头

作者:马蜂窝,王家敏

ISBN:9787508691176

中信出版集团制作发行



在凛冬，

我们一度绝望，也放声歌唱。





冰岛Hverfjall（惠尔山）火山口 周杰/摄



凛冽北境

地壳的时间。

银河星团的时间。

鹊鸽的时间。

从前：

一次海洋的迁徙，

一个该仿效的浪头。

现在：无数颗

阳光照亮的尘埃震颤

在每扇打开的窗户里。

《隐藏的乐曲》（节选），厄斯顿·绥斯特兰特
北岛/译

空白之页

厌倦了所有带来词的人，

词并不是语言。

我走到那白雪覆盖的岛屿。

荒野没有词，

空白之页向四面八方展开！

我发现鹿的偶蹄在白雪上的印迹，

是语言而不是词。

《自1979年3月》，托马斯·特朗斯特罗姆
北岛/译



芬兰拉普兰的驯鹿 兔知知/摄

珍贵夏天

遗弃在森林中的路等待着，

你轻盈的脚步。

黑暗中的风静静地等待着，

你亚麻色的头发。

小溪默默地等待着，

你热切的嘴唇。

被露水打湿的小草等待着，

而鸟儿在林中沉默不语。

《遗弃的路等待着》，斯诺里·夏扎逊
北岛／译



冰岛的夏天 二小姐/摄




café Loki

冰岛雷克雅未克 吴思遥 /摄

城市之光

地点与季节：

从一个房间走到隔壁的

房间——多么简单容易。

我的手在你的手里。

无所渴望，无所惦念

在虚无的湖边

我无所期待。

那再好不过。

渡口离生存与死亡

有相等的

距离。——生活：

生存在你所生存的地方。

《地点与季节》，雅尔马尔·古尔贝里
北岛／译

序言
北欧生活中的六个关键词



瑞典乡间 Johan Willner/imagebank.sweden.se



汉娜

瑞典国家广播电台驻华记者，出生于瑞典，长期工作生活于北京，关注中瑞间文化交流的话题。

我是一个出生于瑞典的“北京人”——我在北京工作和生活了很多年，孩子们也出生在北京。在高中毕业后的间隔年，我从瑞典搬到了巴勒斯坦地区，想用自己的眼睛去看看这个常在媒体报道里出现的地方。我在一座农场的食堂里做了几个月的志愿者，负责给几百人准备早餐，后来又在一所巴勒斯坦盲人小学里当教师助理。那时我学了些希伯来语和阿拉伯语，又对汉语产生了兴趣——因此我搬到了中国昆明，一边在画廊工作一边学习汉语。间隔年之后，我回到瑞典读大学，毕业后来到北京定居。每年七到八月，我和家庭成员会回到瑞典度假，享受北欧短暂又明媚的夏天。

裸泳

有关北欧，我要说的第一件事是游泳——我所说的游泳，是指在户外，比如湖泊或大海里游泳。

北欧是个人烟稀少，有很多自然风光的地方。在这里，每个人都可以找到户外游泳的地方。我小时候住在瑞典中部的小镇温特鲁萨（Vintrosa），这里离厄勒布鲁市（Örebro）不远。夏天的每个晚

上，我都会出去游泳，如果吃完晚饭不想出门的话，妈妈还会把我们赶出去，因为她觉得小孩子就应该好好享受如此短暂的北欧夏天。

我家附近有一片森林，我在那里发现了一个小小的湖，把它作为我的“私有领地”。在那里，我可以放心地脱掉衣服，让湖水把我的身体包裹住。周围都是静默的树木，说不准哪棵树后就刚好有一两只小鹿路过。现在回想起来，这感觉真是太完美了。









瑞典咖啡馆 家猫/摄

后来我住在一座稍大点儿的城市乌普萨拉（Uppsala），也会在夏天带着孩子们去附近的森林里游泳。在北欧，享受自然是件很平常的事，并不需要做特别准备。周末的早晨，我们通常会带着咖啡壶和点心，先爬到山上发呆看看风景，到了午后，下山去寻找属于自己的湖泊。

到了北欧，你没能找个地方裸泳，那真是件很可惜的事。为什么要裸泳？我想是因为这可以让你与大自然更亲密。当然了，你也可以通过其他方式找到这种亲密感。如果你真想尝试裸泳，可以多花一些时间寻找适合的地方，比如城市周边的森林湖泊、海岸边的小岛周围。预祝你在北欧找到自己的“私有领地”！

Fika

简单来说，Fika就是瑞典语中“上午茶”或者“下午茶”的意思，但又不完全是。说得直接些，如果没有Fika，我感觉自己会在漫

长的冬天死掉。

因为对我而言，冬天的Fika尤为重要，已经成为我生物钟的一部分。在早上或午后，大概一刻钟到半小时的时间里，大家各自捧着一杯咖啡，窝在沙发里闲聊，就像是在互相鼓励：“撑住啊！冬天就快过去了。”

北欧的夏天短暂，很是珍贵，我们要让每一天都过得快乐。夏天也意味着有充足的白天，可以用来享受户外生活，所以夏天的Fika，大都设在庭院或是开放空间中。Fika时除了喝咖啡，还可以吃一些点心。较冬天而言，夏天的点心清淡些，会配上新鲜的浆果，比如自己从森林里采回来的蓝莓或树莓之类；而冬天的点心更甜腻，有很多糖和奶油，比如一种带杏仁泥的豆蔻面包（Semla buns），美味可口，需要增重的朋友可以多吃些。

不过话说回来，喝什么吃什么并不是最重要的，大家有机会坐在一起聊聊天，讨论一下关心的话题才是关键。因此，Fika更像是一种社交方式。通常情况下，Fika多是在亲密关系圈里进行，比如家人、朋友、同事之间，我们不会跟陌生人说：“来Fika吧！”不过，你也许可以试着在斯德哥尔摩老城的街边咖啡馆里，和陌生人来一次“邻桌Fika”，闲聊几句，说不定也会是有趣的体验。

仲夏节

在整个北欧，大家对待夏天的方式，几乎都可以用“狂欢”来形容。越是生活在高纬度的人们，越是期待太阳升得最高的那一天。

仲夏节是一个古老的节日，很久以前人们就会关注太阳的高度，为庆祝夏至而尽情狂欢了。现在为了方便，瑞典和芬兰把庆典改到了离仲夏节最近的周末。

记忆里，在我从小到大经历的仲夏节庆典中，人们都会围着一根花柱（五月花柱）开心地跳舞——自家花园里可能会有一根小花柱，社区的公共空间中会立起一根大花柱。通常，很多退休的老人会带着各种乐器来为大家伴奏，我尤其喜欢听他们拉小提琴。

如果想体验仲夏节庆典，你去北欧旅行时可以试着走访住处附近的博物馆或其他一些有年头的Hembygdsgård（此词在瑞典文化中指有特色的小花园等开放空间），这些地方通常有年代久远的建筑，门口有宽阔的草坪。仲夏节当天，志愿者会在花柱周围招待大家，带领大家跳圆圈舞。比如坐落在斯德哥尔摩的斯堪森露天博物馆（Skansen），这里的员工除了会演奏音乐、带领大家跳舞外，还会分享一些与仲夏节有关的故事。

红房子

如果你没有见过红房子，那一定是去了“假北欧”。为什么呢？因为我们北欧是一个“大农村”，城市的面积很小，乡野广布，最能代表北欧的就是乡野间的红房子。为什么是红色的呢？北欧有广阔的森林，很早以前，大家就都喜欢建造木房子。但木头容易腐烂，所以人们从铜矿里找到了一种矿物质，它会浸入木头里有效防腐，同时让木头变成红色。这种红色涂料叫作“Falu Rödfärg”，是由来自法伦铜矿的赭石颜料与油混合而成的，大家都喜欢使用。因此，北欧乡村最典型的风景，就是树林旁、湖边、海岸附近以及原野上分散着大大小小的红房子。当然，现在刷过防腐漆后，也可以再把外墙木头漆成别的颜色，但人们还是普遍喜欢标志性的红色。

我父母都出生在20世纪50年代，亲手建造一所木房子是他们那一代人毕生的梦想。他们现在已陆续退休，而很多人退休后的计划，就是在森林里买一块土地，花上几年的时间，一点点建造自己的木房子。



汉娜的朋友在瑞典乡间自建的木房子 汉娜/摄

100年前，瑞典的城市里也能见到很多红色的木房子。但是由于房屋建造得过于密集，消防安全隐患很大，到了20世纪60年代，随着瑞典的经济高速发展，城市里的红房子被大量拆除。时至今日，很多瑞典人都对50多年前红房子的大规模拆除表示了遗憾，这类城市改建问题在很多国家都发生过，或是正在发生。

鲱鱼

作为一名在北京生活了很多年的瑞典人，我的中国朋友们除了客套地对宜家的瑞典肉丸表达过喜爱之外，几乎没有讨论过所谓的“北欧美食”。不过最近，我听说有一种产自瑞典的罐头在中国成了“网红”——酸鲱鱼罐头（Surströmming）——这种罐头里装的是自然发酵的鲱鱼。每年4~6月，渔民将打捞起来的鲱鱼放进浓盐水中煮熟，再装入罐头让其自然发酵，8月左右就可以上市了。酸鲱鱼罐头的味道很臭，与臭豆腐的气味相似，不过远比臭豆腐刺鼻，所以强烈建议大家不要在室内开罐。

发酵的酸鲱鱼罐头作为一种传统食物，在瑞典北部会更流行一点儿，像我这种瑞典南方人也很少吃。每年8月份，会有人专门为品尝酸鲱鱼罐头举行派对，据说这时的酸鲱鱼罐头味道是最好的，品尝时一般会配上脆面包（Knäckebröd）和新鲜洋葱。

需要注意的是，酸鲱鱼罐头有微弱的毒性，并不属于日常食品，即便在瑞典，普通的超市一般也不会销售。所以，我很愿意为大家推荐北欧人经常食用的另一种鲱鱼制品——腌鲱鱼（Sill）。腌鲱鱼在瑞典自助餐中必不可缺，你可以在所有的普通超市中找到。腌鲱鱼的味道和中国普通的腌菜差不多，有各种口味，比如芥末、香葱、醋汁、蒜香、莳萝，吃的时候可以搭配黑面包、酸奶或者土豆。腌鲱鱼也是瑞典圣诞节、仲夏节聚会时必备的菜品。

Lagom

我相信你一定听说过一些词汇，它们代表了北欧各国典型的生活方式，比如丹麦的Hygge（幸福感）、芬兰的Sauna（桑拿）。我相信有很多瑞典人会告诉你，最能代表瑞典人生活方式的词是Lagom（发音接近“拉弓”），它有多种含义，有时它可以被解释为“适量”，比如倒啤酒的时候，当在场的每个人都分到足够喝一点儿的量时，就是Lagom。倘若某个人倒得太多，啤酒不够分给每个人，或是某几个人倒

得太少，这就不是Lagom了。除了“适量”之外，Lagom还有“恰当”的意思。比如，在不同的场景下，你说话的声音都要Lagom，不能让人听不清或觉得太吵。



腌鲱鱼（sill）搭配土豆 Miriam Preis/imagebank.sweden.se

这类判断总会根据具体情况不断变化，没有一个明确的标准，正因如此，Lagom还有“具备协调或平衡各方的能力”的意思，所以，它有时也可以被解释为“随机应变”。

给你一个好建议：当你在瑞典旅行，拿不准某件事时，你可以问问瑞典人：“ Är det lagom så? ”（较接近汉语“挨莱拉弓嗦”的发音，意思是：这样是不是Lagom？）这句话的潜台词是：我很在乎对方的感受和意见。我想你会因此受到当地人的欢迎。



芬兰拉普兰 兔知知/摄

极北美学

凛冽自然与社会生活的辉映



雷克雅未克的哈尔格林姆斯教堂 蒋可扬/摄

忧郁与光明，在北欧碰撞得淋漓尽致。

在这片传奇的北境，有着极寒的磨砺、倔强的生长与隐含的孤独，给予人反思的空间与理性之光。数百年里，北欧人从他们生活的土地中获取灵感，创作出带有显著北欧印记的绘画、文学、电影与建筑作品。作品中，极北的严寒，冷峻的地貌，海岸边的昼夜轮回给了这片土地永恒的悲观底色和求索精神。

北大西洋暖流为斯堪的纳维亚半岛带来了广阔的森林，这是大自然慈悲的另一面。北欧人在每年3月期待第一棵绿草从地面钻出，5月跳进解冻的湖水中翻腾，6月于仲夏节尽情狂欢。这里的居民从不掩藏自己对自然的依赖与热爱：“希望一年有几个月住在海边，这样我的心灵会得到净化。”

画布上的峡湾、森林与罂粟花

北欧百年画作中的自然风光



《巨魔峰》，佩德·博克，1845年



许艳梅

北欧爱好者，从事艺术行业，协助举办过NOTCH（北欧＋中国）艺术节、上海双年展、上海设计展、上海当代艺术展等。在过去三年游历了30多个国家，断断续续地在北欧生活过一年多。

北欧壮美的冰川峡谷、纯澈的森林湖泊，投射在北欧人的日常生活和艺术形式中。

2016年的圣诞节前夕，我在挪威盖朗厄尔峡湾（Grøtfjord）的游船上，目睹群山积雪，海水冲打悬崖，再汇入内陆变为温柔的水流。幸运的是，我们还遇见了几年来离岸最近、最庞大的鲸群，而且是非常罕见的虎鲸，又名杀人鲸（Killer Whale）。带领我们追鲸的一对苏格兰老夫妻难掩兴奋之情，不断欢呼着，挥舞着手臂指着鲸鱼多的方向。当一头鲸鱼跃出水面喷水时，就会博得众人的尖叫及掌声，它们仿佛是天生的演员。因为是极夜，我们只能在微光下观看鲸鱼猎食小鱼，成群的海鸟在空中盘旋，试图从鲸鱼的牙缝里捡漏。

回想当时所见，惊觉陌生，因为它离我们日复一日的平常生活有些遥远。我在北欧断断续续地生活了一年多，其间游历诸国，深感北欧生活中的一切都离不开当地特有的地理环境和气候——峡湾、极光、反差极大的日照强度。这些奇幻场景，不仅触动了短暂停留的旅

人，更在数百年间塑造了北欧人，他们将北境的冷冽与温情，悉数映照在日常生活和艺术形式中。

来自冷峻地貌的凝视

北欧的海岸，越往北越是一派清冷，如果你追逐阳光、沙滩、比基尼，那你一定会对这里失望。北欧人对20多摄氏度的“盛夏”就非常满意了。我体验过一场瑟瑟发抖的日光浴，只有孩子们兴奋地往海浪里冲。斯堪的纳维亚半岛偏偏有着绵长曲折的海岸线，沿岸的峡湾、海岛倒是成了数代北欧艺术家们创作的题材。无论是早期绘画还是后来的表现主义，他们或多或少借着冷峻风光表达内心所求。

我想提到一度被忽视的佩德·博克（Peder Balke），他是最早一批描绘挪威中北部海岸风景的北欧画家。博克二十出头时，开始了一场两千多公里的旅行，从此就以旅行的姿态展开创作，足迹遍布挪威的泰勒马克（Telemark）、卑尔根（Bergen）、侯林达（Hallingdal）、宾达尔（Bindal）等地，沿途目睹不同寻常的自然景观后，他说：

“丰富的自然之美灌进了我的眼睛及心灵。”

冷峻的色调、坚毅果断的笔触，博克的画带有显著的北欧印记——现代社会的人很难想象，极寒气候与陡峭地貌在当时带给人类的磨砺有多么深刻。

我从博克的画里看到了100多年前挪威沿海的独特风景，广阔的暮色与潮汐，明光乍现的灯塔与帆船。创作于1860年的《海岸》（Seascape），画的是挪威中北部宾达尔的海岸与帆船，这里最有名的是制船业，人们还会在6月的最后一个周末举行划船比赛。他的另一幅画《巨魔峰》（The *Mountain Range Trolltindene*）中，沉静的海水和云层之间，有一座魔幻般的巨山。这座山位于盖朗厄尔峡湾，其

中一侧被称作“巨魔墙”，是欧洲最高的垂直岩石，垂直高度1,100米，如今很多冒险者慕名前往，从峰顶跳伞滑翔。



《海岸》，佩德·博克，1860年

挪威海岸风光中最著名的就是峡湾了。挪威语中，Fjord的意思就是深入内陆的海湾，这些山与海交错的地貌，是来自第四纪冰川期冰川运动的馈赠。从挪威南部的奥斯陆峡湾到北部的瓦伦格峡湾，它们延绵不绝给人以广阔的视觉冲击。当你乘坐峡湾游船，目睹水面平静，山峰积雪，不经意间还能在峡湾中遇见北极光，那时难免产生“此地仅一日，世上已千年”的遗世独立感吧。

挪威人以拥有峡湾为荣，还让它做了一次艺术浪潮的主角。挪威曾被丹麦王国统治了近400年，又在1814年归属于瑞典王国。为争取独立，挪威于1840年开始了“浪漫民族主义”（Romantic Nationalism）的浪潮，主张“各民族有自决建国之权”。当时的艺

术、文学及流行文化都在传播挪威特有的自然之美，以此来加强挪威人的国家认同感。

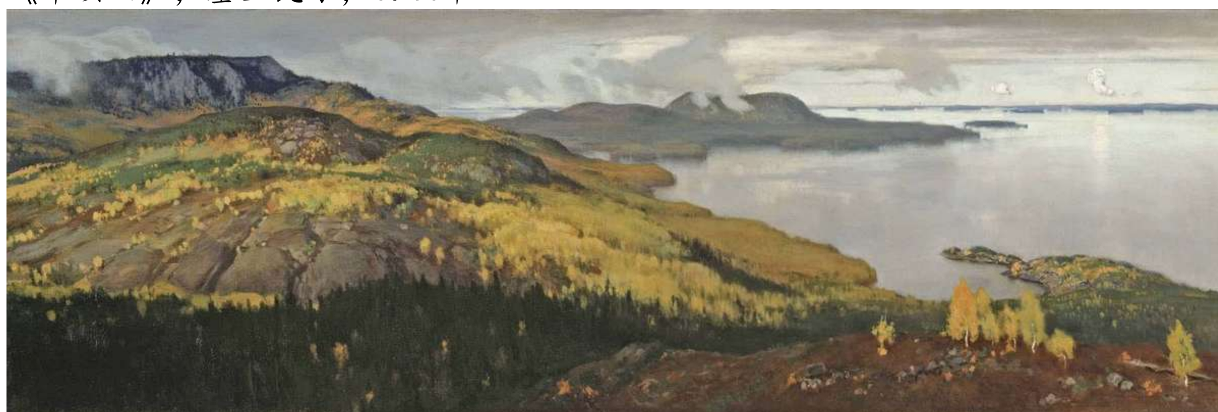
这种自豪感可以在汉斯·古德（Hans Gude）的画中看到，他创作的《在哈当厄尔峡中的婚礼游行》（*Bridal Procession on the Hardangerfjord*），场景一片欣喜、祥和。画作取景于哈当厄尔峡湾，位于霍达兰（Hordaland），峡湾中的“恶魔之舌”（Trolltunga），如今被称作挪威三大奇石之一，惊险而壮观，是峡湾徒步的著名地标。另外两处奇石是位于吕瑟峡湾的布道岩(Preikestolen) 和位于谢拉格山的奇迹岩(Kjeragbolten)。



《在哈当厄尔峡中的婚礼游行》，汉斯·古德，1848年



《平顶山》，基亚瓦尔，1944年



《皮耶利斯湖的秋色》，艾罗·耶内费尔特，1899年

北欧的冷峻不止于此，你还可以继续往北，前往冰岛。作为美剧《权力的游戏》的取景地之一，冰岛地貌丰富，苔原广布，充满了奇幻的魔力。百年前苦寒的居住地，如今吸引着无数猎奇的游客前往，拉基火山、黑沙滩、蓝湖、瓦特那冰川、施托克间歇泉……冰岛的东部山海对比强烈，色彩层次丰富，受到许多当地艺术家的推崇。

基亚瓦尔（Jóhannes Sveinsson Kjarval）是冰岛重要的画家之一，你可以在雷克雅未克艺术博物馆中找到他的画作。虽然在冰岛不

费吹灰之力就可以拍到好看的照片，但在表现主义及立体主义盛行的时代，基亚瓦尔用奇幻的线条及颜色，描绘了更为惊艳的熔岩、冰河与火山。他喜欢为一些在神话故事中出现过的景色作画，《平顶山》（*Lómagnúpur Mountain*）绘于1944年，这座山位于斯凯乌阿拉桑杜尔（Skeiðarársandur）冰河上，山顶几乎水平，是冰岛的自然奇迹，关于它的神话流传已久。冰岛诗人乔恩·赫尔加森（Jón Helgason）写有诗句：

“神山上站立着守护南部的巨人，用低沉忧郁的声音召唤着你我。”

（The giant stands iron staff in hand by Lómagnúpur mountain. He calls to me and calls to you in a deep and sombre voice.）



《死路》，卡琳·玛玛·安德森，2010年

森林是生命的寓所

北欧的冷峻地貌有着威慑人类涉足的气势，森林和湖泊又展现了温情的一面——葱郁的树木、碧蓝的湖泊，长满繁花的草地是北欧夏秋典型的日常景色，这些景色对我而言更为熟悉与亲切。毫不夸张地说，在我居住的地方，每一片森林中都能找到湖泊。我们在树下采完浆果，再跳到湖里游泳，看着太阳在地平线上迟迟不肯落下，散发着多一点儿、再多一点儿的暖意，我想，这就是极北土地上最大的慈悲吧。

芬兰的森林覆盖率非常高，森林与城市交错着，据说平均下来每个芬兰人能拥有20棵树！如果逛城市公园不尽兴，你还可以前往大大小小的国家公园。芬兰中部的科里（Koli）拥有知名的国家级风景区，蓝色的皮耶利斯湖非常著名，四周云杉层叠，远处是乌科－科里山峰。1899年，芬兰画家艾罗·耶内费尔特（Eero Järnefelt）据此创作了名画《皮耶利斯湖的秋色》（*Syysmaisema Pielisjärveltä*），此画还曾出现在芬兰邮票上——仔细想来，它不仅展现了芬兰典型的自然风光，画中平静柔和的色调与节奏，也恰好契合了芬兰人谦和内敛的个性。

在北欧当代艺术中，自然元素也没有缺席。卡琳·玛玛·安德森（Karin Mamma Andersson）是屈指可数的具有国际影响力的北欧当代画家。她1962年出生于瑞典北部的海港城镇吕勒奥（Luleå），这里靠近北极圈，被连绵的森林包裹，有着魔幻又残酷的极昼与极夜。

安德森的家中没有其他人从事艺术，但她自小就喜欢画画。最开始她画了很多自然景象，据她自己说，这仅仅因为那是她每天所见。她最著名的一些作品如《死路》（*Deadend*）、《她》（*She*）、《星期一，星期一》（*Monday,Monday*）等，描绘了瑞典北部典型的自然景象——路上积着厚厚的白雪，一排排松树静立在延伸的路两旁，画中明朗流畅的线条碰撞着大面积的低明度色块，如同人们在长久的黑夜中不愿止息地思索。

据说日本画家、散文家东山魁夷也一度沉迷于在瑞典写生，记录寒冬光秃的树干与月下的小鹿。他写出了《北欧纪行》，惊诧也欣喜于在一个自认为本该是异乡的地方，却找到了精神故乡——那些不可言说的情绪通过无言的风景得以倾诉。他说："没有对人的感动，也就不会有对自然的感动。"

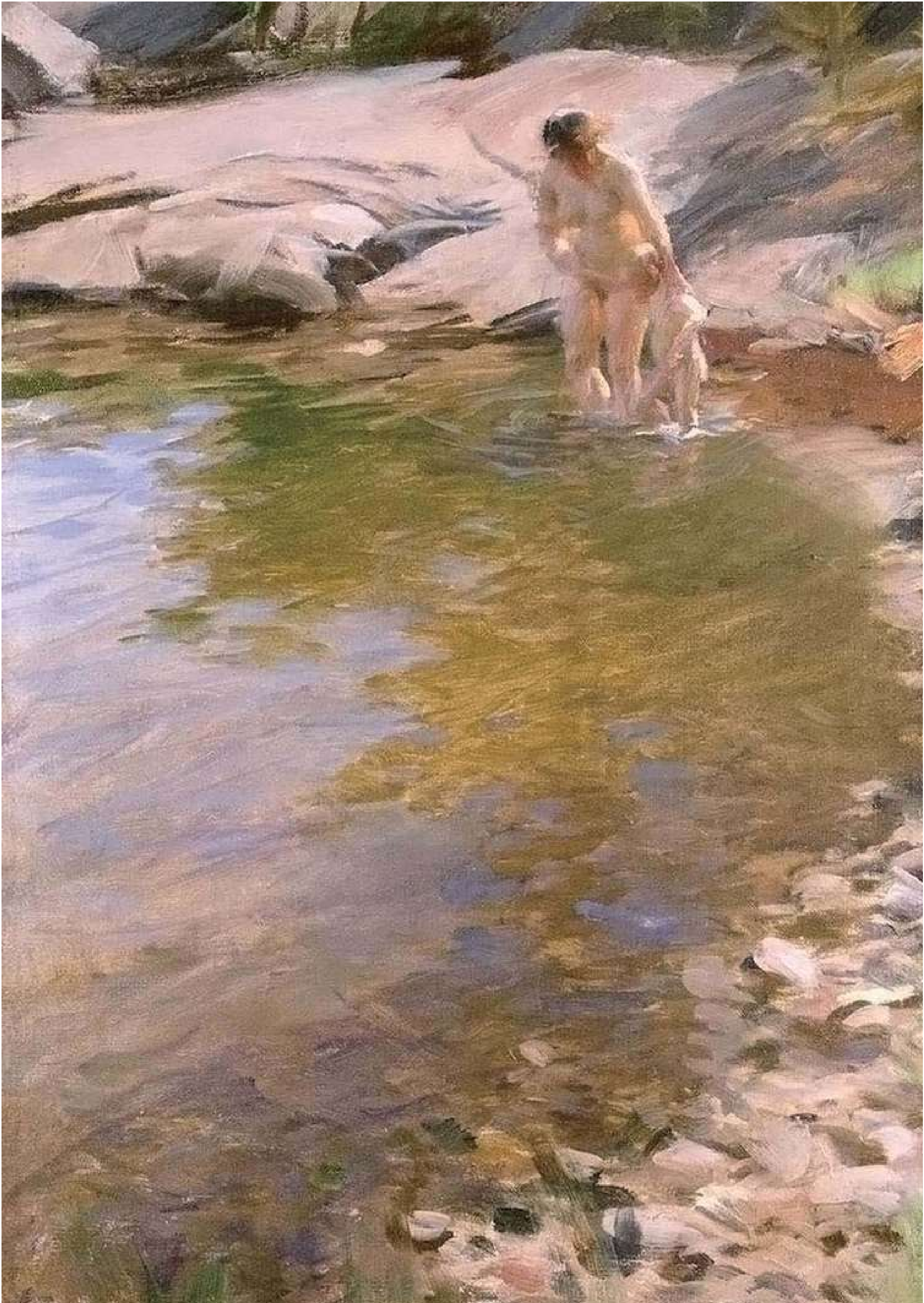
从裸泳到院子里的罂粟花

我在北欧生活期间，能从很多方面感受到北欧人的"可持续理念"——这也是北欧五国不约而同树立的招牌，我想这或多或少根源于他们长久以来喜爱自然、重视人与自然共存的理念。

19世纪末北欧兴起了"自然主义"（Naturism），画作中出现了人物裸体享受大自然的场景。对瑞典人而言，找一个"属于自己的湖泊"裸泳太正常了。这一流派在瑞典最为兴盛，强调真正地、毫无束缚地、自然轻松地享受大自然赋予他们的森林、阳光与湖泊。其中有代表性的是瑞典画家安德斯·佐恩（Anders Zorn），他以风景画和风俗画描绘自己所熟悉的瑞典乡村生活。在《早晨的洗手间》（*The Morning Toilet*）中，一名光着身子的妇女带着孩子，走过湖边的砂石地入水，能感觉到画中的水是透明的，并在流动着。

还有著名的卡尔·拉森（Carl Larsson），他的自然主义展现在居住的日常中。《写明信片的模特》（*Model Writing Postcards*）中，裸体模特正专注地给友人写着明信片，房间布置成当时典型的自然风格。拉森启蒙了很多人以及设计公司，其中最为重要的也许是宜家——拉森的画册在宜家初创时常被设计师翻阅。所以他画中的桌子、椅子、地毯、花瓶、垃圾桶如果出现在宜家卖场，我并不会感到惊讶。







《早晨的洗手间》，安德斯·佐恩，1888年



《写明信片的模特》，卡尔·拉森，1906年

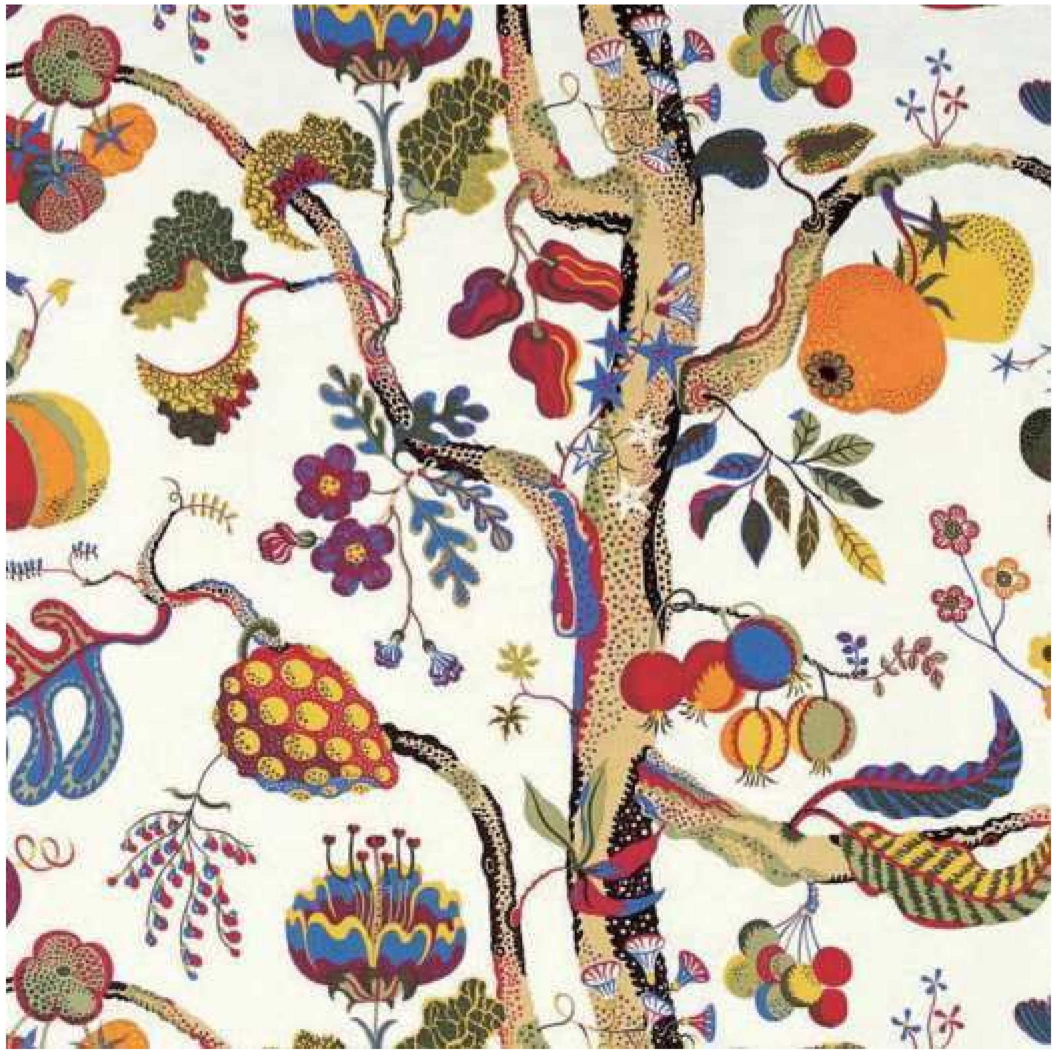
瑞典的纺织品也多以自然为设计灵感。瑞典籍设计师约瑟夫·弗兰克（Josef Frank）创作了上百幅经典的纺织图案，取材自色彩斑斓的鸟、蝴蝶、植物及花卉。这些令人振奋的图案在北欧从未过时，几乎每一个瑞典家庭中都至少有一件弗兰克的作品。

有一次我在瑞典友人家中做客，他戴着有弗兰克设计图案的烘焙手套，身后是同款窗帘，窗外即是自家大大的庭院，种有三棵苹果树、两棵杏树，还有玫瑰、百合、茉莉、罂粟、向日葵、铃兰、野草莓、树莓、葡萄、番茄……是的，每到夏季，瑞典的庭院和田野中到处都是花草，而且这时每天的日照时长都超过了20小时，人们有更多与自然相处的时光了。瑞典北部的萨勒克国家公园中有无尽的花海，东海岸的哥特兰岛（Gotland）有35种兰花，南部的文岛（Ven）风景清新，特别是油菜花开的时节，最好的旅行方式就是在花海边迎风骑行。

我想，如果这还不足以让你体会到北欧自然风光的奇妙以及当地人对此的自豪与热爱，那么顺便告诉你，瑞典人甚至试图推举《我最爱郊外》（*Jag trivs bäst i öppna landskap*）成为他们的新国歌，歌里唱道：

> 我希望一年有几个月住在海边，这样我的心灵会得到净化。
>
> 我最爱郊外，那里的风可以刮得很大，把落叶松高高吹起直到天上。








《绿鸟》（Green Birds），约瑟夫·弗兰克，1943-1945年

在冻土边缘，建造人的居所

北欧建筑，自然环境与肉身感知的交互



特罗姆瑟的公寓 李冬/摄



赵亦周

芬兰阿尔托大学空间设计硕士、建筑设计硕士，现居芬兰，任职于芬兰PES建筑事务所。求学期间，曾游历北欧多国，喜爱北欧建筑空间结构及光影变化。

北欧人在冻土边缘，建造了人的居所。这些建筑外表冷峻、刚硬、简洁，而室内通常温暖、透亮，空间中光与影的变化，是永恒的主题。

北欧是一个笼统的概念，北欧五国的关系也很微妙。丹麦、瑞典和挪威的语言非常接近，冰岛由于远离大陆，就像是斯堪的纳维亚先民的遗迹，而芬兰和其余几国的差别就更大了。2014年我去丹麦一家建筑事务所实习的时候，同事就认为我是“从遥远芬兰来的实习生”。其间，我们参加了瑞典斯德哥尔摩建筑之旅，在旅行大巴上，身兼司机和导游的瑞典大叔得知我们是一群“丹麦建筑师”后，通过车载扬声器愉快地说道：“大家看，那是斯德哥尔摩市政厅，它比哥本哈根市政厅长了整整一米。”好吧，就算我们输了。

从2011年到芬兰阿尔托大学读空间设计专业算起，我已经在北欧生活了7年。如果你也喜爱建筑，可以在凉爽的夏日来到北欧，漫步街头，体验一段难忘的视觉旅行。北欧有着独特的设计文化，历史上建筑师群星璀璨，时至今日，仍有相当数量的建筑设计事务所活跃在设

计潮流的第一线。眼下在北欧范围内完工的每一座重大公共建筑，不仅是旅行时值得一去的地标，更可以作为设计行业参考的标杆。

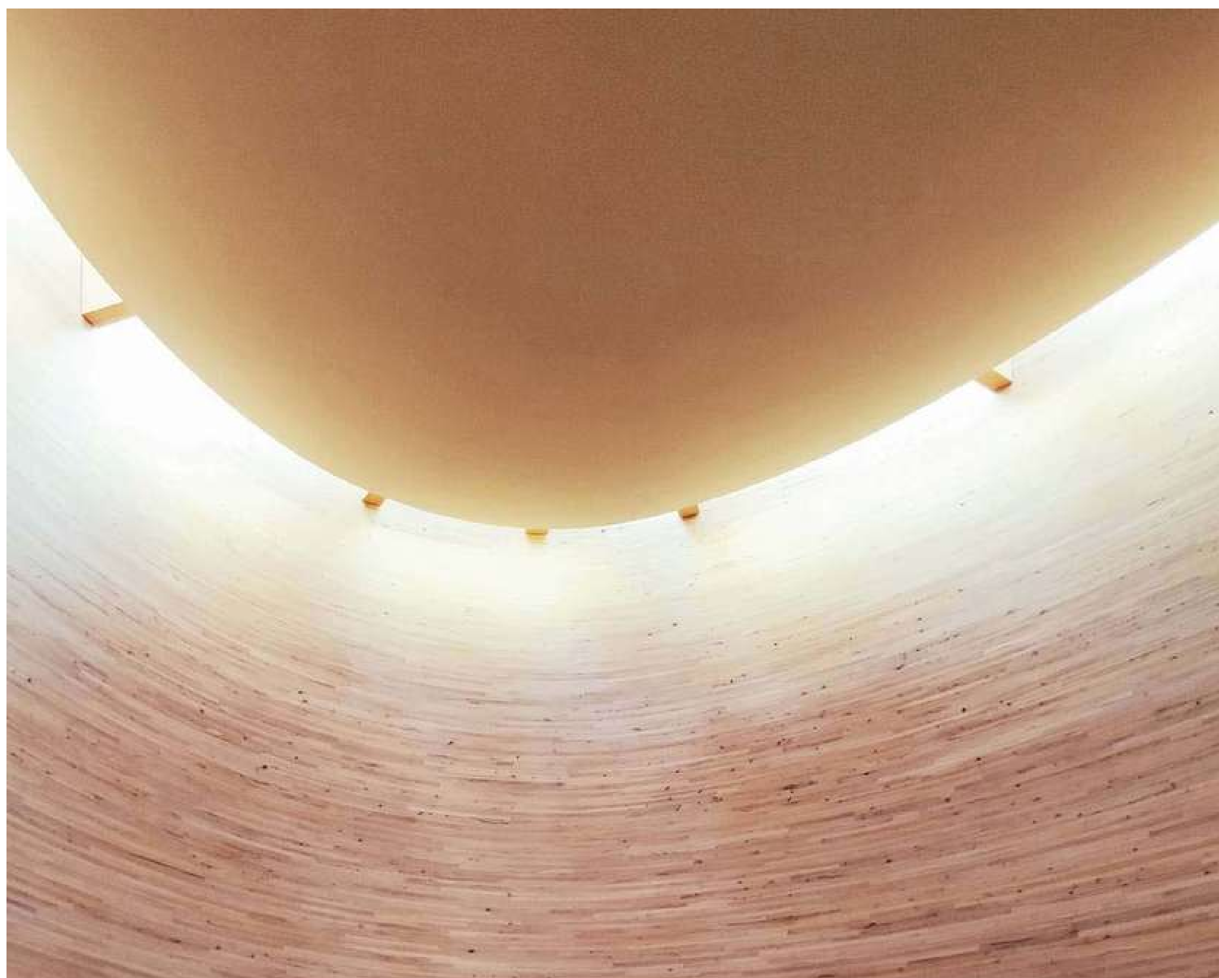
北欧的建筑风格和北欧人的个性有着相似之处，外表冷峻、刚硬、简洁，而室内通常温暖、透亮，空间中光与影的变化，是永恒的主题。北欧建筑也极为注重功能性和实用性，简洁但绝不简陋，处处注意人性化的设计，很多公共场所会特意留出儿童玩耍的空间，更不用说落实到细枝末节的无障碍设计了。在北欧住久了，我还慢慢发现，就其现代建筑而言，在看似统一的风格之中，几国之间有着细微的区别：瑞典素净，丹麦张扬，而芬兰有种淡淡的东方味道。

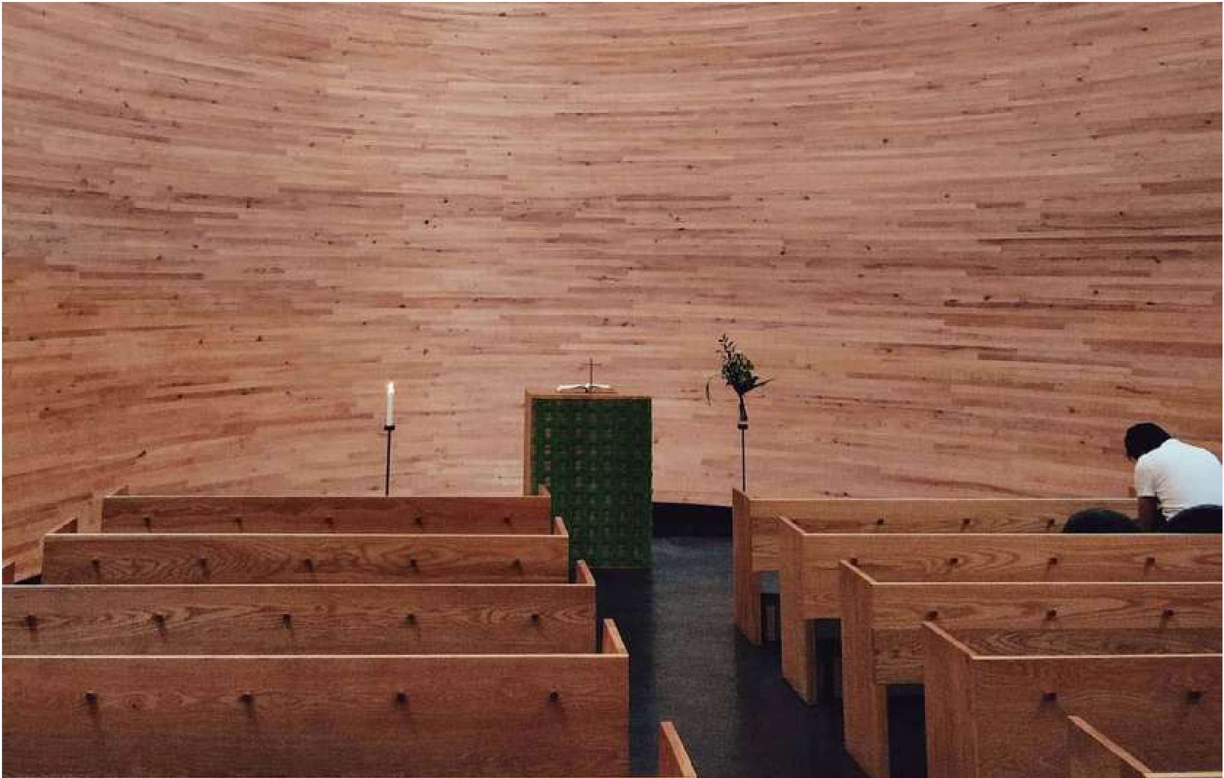
赫尔辛基的东方味道

我住在芬兰首都赫尔辛基，这座城市的主城区并不大，Kamppi（康比）广场是比较靠近市中心的地方，在这熙熙攘攘的广场一角，有一座木质小教堂，名为静默教堂（Chapel of Silence）。它近似于椭圆柱体，上粗下细，浑然一体，被人亲切地称作“大木桶”。当你穿过一侧的入口，用力拉开厚重的木门，步入祈祷室后，好像有人在你的耳边按下了静音按钮，万物都在瞬间凝固，只有温暖的天光从屋顶的缝隙间弥漫开来，充盈在这一方小小的空间里。人们常常在此驻足良久，方才起身返回喧嚣的尘世中。

赫尔辛基中央火车站位于市区的正中心，此处是当代建筑作品集中的区域。火车站附近，是由美国建筑师斯蒂文·霍尔设计的当代艺术馆Kiasma（奇亚斯玛）；沿着曼纳海姆大街往前走，绿色的玻璃房子是赫尔辛基音乐厅；在Töölö（蝶略）广场的另一侧，有座建筑的曲线挑檐伸向广场，那是刚刚建成的城市图书馆；沿大街继续前行，在树木的掩映中，可见一座白色建筑沿着街道展开，那便是阿尔瓦·阿尔托的经典建筑作品芬兰宫，其中的音乐厅是核心部分，像一座骤然突起的冰山。

如果看完市中心的建筑还不过瘾，可在赫尔辛基中央火车站坐地铁，向西六站，便可抵达阿尔托大学校园。在这座以建筑师阿尔托命名的大学校园内，有三处建筑值得一去：阿尔托亲自设计的主教学楼、Dipoli（迪帕力）学生会议中心，以及Otaniemi（奥塔涅米）小教堂。这几处建筑作品相隔不过百米，但是建筑的形式与材质却迥然不同。主教学楼似乎是永恒的经典，在此你会惊叹于大师是如何纯熟地运用着几何的语言。细看之下，阿尔托带给你的感受，是一种天才般的平凡：低调的入口，温暖的红砖，精致的灯具，如此恰到好处。这座建筑和地景环境的关系非常细巧和温润，与当代建筑中常见的粗粝感形成了鲜明对比。在这一建筑的背后，隐现的是阿尔托脑中那些经典的希腊广场，他多次在作品中重现、呼应古典风格，念念不忘地用建筑表述神性的光明。如果你是一名建筑师，还在思考如何在秩序中寻找变化，如何制造对比与悬念，那一定要来参观阿尔托的作品。





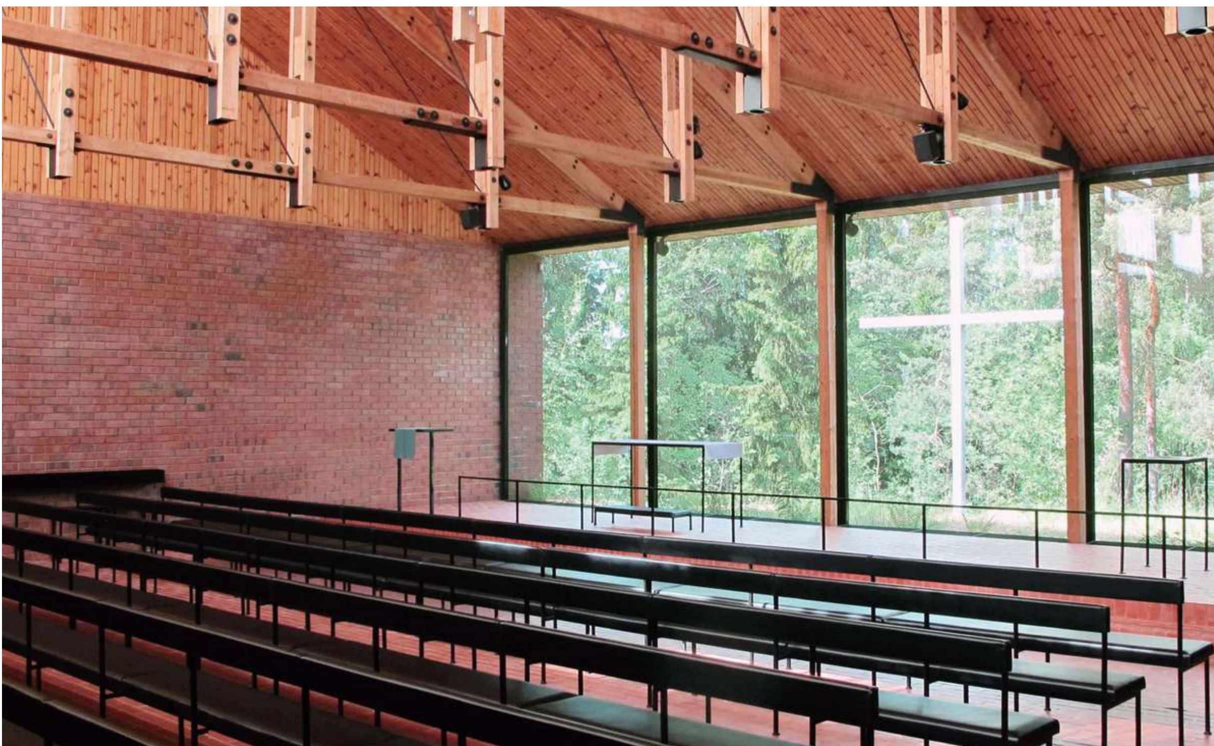
赫尔辛基静默教堂 赵亦周/摄

在主教学楼一侧的高地上，坐落着学生食堂与会议中心Dipoli。当这座建筑在你眼前亮相的那一刻，你就会意识到，这很可能是你此行的意外收获。Dipoli由建筑师Reima（瑞玛）和Raili Pietilä（瑞利·皮尔特拉）夫妇设计，是一个真正充满建筑幻想的作品。Dipoli的创意始于一场20世纪60年代举行的建筑竞赛，基于场地的特殊性，建筑将建造在裸露花岗岩山丘的顶部。在第一轮评比中，没有一件作品让竞赛评委会完全满意，只评出了两个第二名。在进一步设计之后，Reima和Raili的方案才获胜并得以实现。

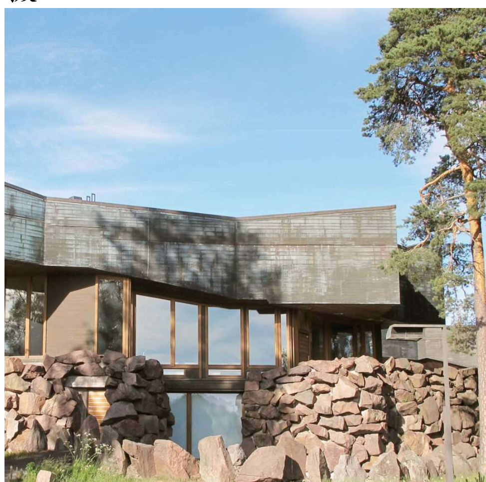
在今天看来，Diopli依然惊世骇俗，它似乎抛弃了应有的节制：直觉式的几何造型，粗粝的花岗岩，裸露的素面混凝土，青绿色的铜质外立面，这一切让Dipoli成了一支建筑的狂想曲。Reima在谈到这件作品时，将其与爱尔兰荒诞派戏剧作家萨缪尔·贝克特的作品相比，并提到建筑最初的概念来自纷乱的岩石，而传统建筑审美中注重平衡

的观点在此并不适用。Dipoli是这样一个特殊的反例，让建筑师得到一个张扬自己个性的机会同时，又有精雕细刻的细部设计。藉由种种尺度上的安排，建筑形式隐喻了洞穴等自然空间，因此，整座建筑不仅不会让人觉得怪异，反而对人的身体产生了一种特殊的包裹，让人有种身处自家客厅般的安全感。Dipoli是如此浪漫，仿佛是北欧森林里精灵的居所，它展示了芬兰建筑一个独特的侧面。

在与Dipoli相隔数百米的树林中，藏着Otaniemi小教堂。教堂初建于20世纪50年代，在70年代不幸毁于火灾，所以人们现在看到的小教堂实际上是原样重建的版本。这座教堂和很多经典的北欧建筑一样，试图在空间与人的身体之间建立联系，通过空间的变化，让人获得特殊的体验。陶渊明在《桃花源记》中写道："初极狭，才通人。复行数十步，豁然开朗。"在这一点上，小教堂颇有异曲同工之妙。教堂的地板与墙面都使用红砖材料，材质的延续性会让人感觉到一种压制，而巨大的玻璃外便是开阔的山野景色，在林中空地上，矗立着白色钢质的十字架。教堂的空间虽小，却突出了有限的人造空间与无限的自然空间的对比，仿佛把人放置在人工与自然的分界线上，而十字架成了一种对神性的提示。



Otaniemi小教堂 赵亦周/摄



Diopli 赵亦周/摄

城市空间的思考

当代北欧建筑界中，丹麦在商业上最为成功。在这个仅有500万人口的国家中，诞生了众多知名的国际一线建筑设计公司。与其他北欧国家森林、湖泊遍布的地貌不同，丹麦地势平坦，人口密度高，是自行车的王国。若是来到哥本哈根旅行，骑车是最为便捷的通行方式。

我数年前在哥本哈根实习时，每日处于自行车的洪流中，那感觉极像穿越回了国内。

城市空间在丹麦显得颇为珍贵，除了具有代表性的公共建筑，丹麦的集合住宅设计也是建筑之旅的看点。这些建筑令我们思考，怎样才能让设计更好地参与普通人的生活，在不同的层面提升一个城市的空间价值，从而避免千城一面的尴尬。

集合住宅的代表作品是有“丹麦土楼”之称的Tietgen（切特）学生公寓、知名事务所BIG（比雅克团队）设计的“8”字形住宅和山形住宅等。建造在同样平坦开阔的地面上，这些建筑却各具特色。山形住宅的设计者Bjarke Ingels（比雅克·英格斯）在一次演讲中提到，丹麦的地势实在是太平坦了，因此他很想在家乡放一座“山”。这看似玩笑的想法在实践中获得了特别的效果：山形住宅把居住空间放置在停车场之上，这种充满实验性的设计避免了“停车场中的城市”的尴尬。而且由于欧洲不存在类似于国内“住宅小区”的概念，住宅楼可以与城市的路网相连，因此释放了大量的城市景观空间。

在哥本哈根港口边，有几座重要的公共建筑一字排开，相隔数百米，可步行参观。哥本哈根皇家图书馆是一座黑色的多面几何形建筑，也是原来老图书馆的加建部分，与之相连。这是一座与城市肌理相结合的地标性建筑。城市快车道横穿建筑而过，将建筑切为两部分，通过廊桥连接。在棱角分明的建筑内部，曲线造型的巨大中庭伸向水边，使得看似封闭的空间，拥有了独特的公共属性。走出图书馆，远远就能看见公路继续穿过了一座由方形体块累积起来的建筑，这是刚刚建成的丹麦建筑博物馆BLOX（方块）， 由知名建筑事务所OMA（荷兰大都会建筑事务所）设计，该事务所最为人熟知的作品便是位于北京的央视大楼。荷兰与丹麦有相似的设计观念，两者都擅长用讲故事的方式去阐述概念，而两者的不同之处在于，与大海搏斗了数百年的荷兰人做起建筑来，极爱挑战万有引力定律，大跨度的钢结构

随处可见；而丹麦人更关注空间的品质，室内空间温暖而透亮。北欧人习惯于不紧不慢，一步步打磨出精良的建筑细部。



斯德哥尔摩公共图书馆 Simon Paulin/imagebank.sweden.se

要欣赏建筑的内部细节，我会推荐你去斯德哥尔摩公共图书馆，那是瑞典建筑师Erik Gunnar Asplund（艾瑞克·古纳尔·阿斯普隆德）的经典之作，也是古典与现代主义建筑转型时期的标志性作品之一。图书馆外立面朴实无华，在斯德哥尔摩这样漂亮的都市中，甚至显得有些笨拙；当你步入建筑内部，则立刻被置入三层书架所环绕的空间内，天光从建筑上部环绕的开窗洒下，整个建筑好像一座由书本垒成的圣殿。读者可由细巧的钢楼梯拾级而上，所有书本也都在双手可触及的范围内。在北欧，图书馆往往不设门禁，任何人皆可随意出入，或翻阅图书，或品味建筑。可以说，博尔赫斯心心念念的天堂般的图书馆，在北欧得到了一次又一次的诠释。

自然景观的融合

斯堪的纳维亚半岛上有丰富的自然景观，一些北欧建筑也体现了建筑与自然景观互相融合的特质。但是，与自然景观的融合并不是简单意义上的让建筑消失，使其成为某种“看不见的房子”。这类设计实际上映照出了北欧人观念中的自然，是他们对自然的一种模仿。

斯德哥尔摩市区有一个特别的地方，是由Erik Gunnar Asplund与Sigurd Lewerentz（西格尔·劳伦兹）合作设计的林间墓地（Woodland Cemetery）。与其说是墓地，不如说是公园更为恰当，一般墓地中常见的墓碑在这里并不突出。建筑师通过设置轴线、林荫道、景观符号等一系列手法，创造出了充满仪式感的开阔空间，使之成为属于大地的艺术作品，而西方墓地中常见的宗教元素也被抽象化，成了地景雕塑的一部分。其空间观念，对日后的景观设计产生了深远的影响，可以说，林间墓地是现代景观设计的开山之作。

挪威的奥斯陆歌剧院，也是建筑与景观结合的代表作品。歌剧院的立面材质采用了大理石和花岗岩，建筑外形就像一座出水的冰山，从奥斯陆峡湾的水边延伸向陆地，并在屋顶处转化为一个观景平台，人们可以在此聚集，一览峡湾景色。

冰岛是自然景观的圣地，让人感觉置身于异星世界。而在开启魔幻的环岛之旅前，雷克雅未克大教堂不可不看。这座教堂以冰岛著名诗人哈尔格林姆斯命名，本身便带有浓厚的表现主义色彩。建筑依然呈某种十字平面造型，但是与传统的拉丁十字建筑恰恰相反，入口处便是耸立的高塔，而祭坛上方的穹顶，反倒显得十分谦和。某种意义上说，这首先是一座民族的纪念碑，其次才是一座教堂。在教堂的入口正立面，采用了由两侧向中间外墙高度逐步上升的形式，形似管风琴的风管，而在冬日的漫漫长夜中，这更像是升腾的火焰，同时也让人联想起岩浆在海水中冷却后形成的柱状节理。教堂有种根植于大地的稳重感，而进入室内之后，一排排由竖窗洒落进室内的光线，清晰的拱券结构，将教堂原本庞大的体量分解开来，让人感到建筑分外轻

盈。在哥本哈根，也有一座因造型而得名管风琴教堂的Grundtvigs Kirke（格伦特维教堂）。这两座教堂虽然分处异地，但是风格与样式非常接近，好像同胞兄弟一般，若有机会，不妨对比着参观。

北欧各地值得一看的建筑很多，文中提到的这些仅仅是位于各国首都区域内的几个知名建筑，不免挂一漏万。有大量杰作散落在北欧各地，例如挪威建筑师Sverre Fehn（斯维勒·费恩）、设计悉尼歌剧院的丹麦建筑师Jørn Utzon（约翰·伍重）的作品等。建筑是空间的艺术，感受建筑的美需要实地体验，从基本的建筑形式到每一处细部，像一层又一层的音符交织在一起，这是任何图片与文字都无法替代的。



雷克雅未克的哈尔格林姆斯教堂 蒋可扬/摄

电影是黑夜的伴侣

北欧电影，不再寂静的世界尽头



挪威特罗姆瑟电影节现场



王凯梅

毕业于北京师范大学，30年前移民瑞典，长期从事中外文化交流工作，翻译了大量瑞典儿童文学。2010年起在上海从事当代艺术写作和策展工作。2015年创办“极地光影”电影节，在国内多个城市放映北欧电影。2017年为瑞典摄影美术馆策划中国摄影师陈漫个展。

正因为有了死亡，

我们才能永远不断地找到新生命。

——英格玛·伯格曼

1月，正是挪威一年当中最黑暗漫长的时节。飞机飞过北极圈，在荒蛮的山海上空一路向北。我靠在机窗边，俯视北方的土地，这片山海是北欧神话中诸神诞生的地方，也是维京人探险世界时走过的地方。

漂浮在北冰洋上的大陆和岛屿，被地平线下太阳散发的光晕笼罩在一种糅合着淡紫的红色中，天和海在寒冷清冽的空气中变幻着颜色，再把各种色泽捉摸不定的光反射到起伏的雪山上来。

下午两点钟，飞机降落到北纬69度的北极城市特罗姆瑟。天空被夕阳的最后一抹亮光点燃后，黑夜就骤然降落在了大片旷野及海湾间

的城市中。光线和颜色，这两个构成视觉艺术不可缺少的元素，在北极圈表现出极致的美。

我走出机舱，在暗夜中呼吸了一口清冷凛冽的北极空气，试图去体会瑞典人安德烈即将面临漫长极夜时的心情。

1897年8月，瑞典人安德烈带领着三人探险队从挪威最北部的斯瓦尔巴群岛出发，试图乘坐热气球飞越北极点。他们英雄而浪漫的壮举在热气球升空仅仅三天后就夭折在了北冰洋的浮冰上。在孤独的世界尽头，安德烈把每一天的观察都详尽地记录在探险日志中，包括日照时间的长短，冰层颜色的变化。夏至后，随着太阳南移，北极地区的白昼越来越短，气温也急剧下降。不到半个月，每天的日照时间就从8小时降至1小时。1897年10月20日，安德烈在日志中写道："日照时间0，下一次日出时间为1898年2月20日。"

遗憾的是，安德烈并没有等到下一个日出，写下那篇日志的30年后，探险队员们的遗骸才被偶然经过的捕鲸船发现。日志保存完好，世界知晓了三位北欧年轻人面对极地冰雪、刺骨寒风、无涯黑暗和不时出现在帐篷周围的北极熊的探险经历，以及他们最终被北极吞噬生命的悲壮命运。

征服和控制一直是人类对待大自然的方式，人类自视为至高无上的存在，自信在技术和工具的协助下，可以解答所有存在于自然之中的奥秘，可以涉足所有难以抵达的疆域。但日出日落、漫漫极夜依然在不折不扣地藐视人类。

北极圈内有长达三个月的黑暗冬夜，这里的人们如何面对？

黑夜的伴侣

我们习惯性地认为，北极代表着遥远寒冷的荒凉之地，是寂寞萧索的世界尽头。挪威领土有一半都在北极圈以北，大约有50万人居住在这片被叫作“上北方”的土地上。这里有每年长达三个月的极昼和极夜，有一年300天都在下雨的北大西洋西海岸，还有被北欧原住民萨米人（Sámi）称为“灵魂在天空跳舞”的北极光华丽闪过夜空时发出的噼啪声。

在寒冷之地最黑暗的季节里，还有什么比看电影更能让人逃避现实中的黑暗，获得心灵的慰藉呢？艺术具有救赎人类、治愈孤独的功能，这对居住在极地、经受着极端天气的北欧人来说尤为重要。如果说自然塑造了北欧人坚忍沉默的性格，那么北欧的电影就聚焦和放大了这个北方民族的集体性格。

说到北欧电影，人们首先想到的当然就是深受国际赞誉的瑞典导演英格玛·伯格曼。20世纪90年代，我在一个阳光明媚的夏日抵达瑞典，第一次沐浴着白夜的亮光在森林中散步，第一次在长满蓝莓的草甸上与带着幼崽的母鹿相视——那一刻，我真的以为自己掉进了北欧童话的世界。那时我正值青春，字典里还找不到孤独、焦虑、抑郁、悲凉这样的词汇，即使远离家乡，第一次独自在海外漂泊，也是不识愁滋味的少年心性。

可就是那一年的初秋，我第一次接触了伯格曼的电影，短短的90分钟里，我重新认识了北欧生活，体会到了北欧人的黑暗情绪。《沉默》是我看的第一部伯格曼的影片，我至今都记得自己坐在观众席上，看着银幕上的两姐妹在精神崩溃边缘相互折磨，看着孤独无助的小男孩游荡在酒店走廊上，连同画面中收音机里传出的陌生语言的播音，都是那么让人困惑不安。当时我完全不知晓伯格曼是怎样一位导演，就已被影片中的忧郁情绪笼罩了。伯格曼的电影为我打开了一扇认识北欧人内心的窗户。

那时候，《瑞典日报》做了一个外国移民如何看待瑞典文化的专题，一名记者在电影院门口拦住了我，问我为何学习瑞典语——这种总共只有800万人使用的语言。记得当时我几乎是脱口而出：可以看原版的伯格曼电影啊！ 其实，那时我才刚到瑞典，还没有经历过下午两点就进入黑夜的北欧冬天，对这位瑞典电影大师也没有全面的了解。为什么在一个和平人道的国家，在一群知书达理的国民中，会出现一位用电影刻画人类生存危机和精神困惑的大师？所有被伯格曼电影所吸引的人都一直在试图解答这个问题，而问题的答案又悉数蕴藏在他每一部充满个人风格的影片中。

被日照时间左右情感的北欧人，常常将“地理和气候因素”作为问题的答案。瑞典社会学家奥科·丹（Ake Daun）教授在1989年出版的著作《瑞典性格》一书中以大量数据证明，光照时长直接影响着瑞典人的心理状态。众多临床病例证明，11月是瑞典人心情最沮丧的一个月，容易出现“神经官能和性格分裂综合征”。几年前的春天，我在斯德哥尔摩市中心的皇家剧院门口观察到的一幕，算是北欧人对于漫长冬日走到尽头的欢庆：初春的阳光将光亮和温暖带回，剧院的台阶上坐满了沐浴阳光的瑞典人。他们坐在这里，不只是为了打发时间、喝杯咖啡，沐浴阳光对于经历了漫长冬日的瑞典人来说是一件严肃认真的事。他们表情专注，尽可能地裸露出皮肤，将身体交给阳光；他们的神态又带着庄重的意味，以对待宗教般的崇敬心情闭目仰颈，感恩太阳，面对这番情景，你简直可以称他们是“拜日民族”了。伯格曼是皇家剧院的御用导演，他一定也曾坐在台阶上晒过太阳，说不定边晒边构思着电影的情节。



《沉默》Tystnaden 剧照

因为知晓了伯格曼，看电影成了我生活的重要组成部分，甚至在冥冥中影响了我的命运。那时候，位于斯德哥尔摩东城的电影俱乐部是我每周必去的场所，办一张年卡，就可以花很少的钱把电影看个够。电影俱乐部的排片丰富，常常有著名导演作品回顾展或是类型片展映，在没有“网络下载”的年代里，那些影史上的经典老片我差不多都是在电影俱乐部观看的。

然后，就有了一场电影院中的邂逅。1997年，在斯德哥尔摩电影节上，我刚看完一部描述几个纽约单身青年迫切寻找爱情的纪实性故事片《凌乱的床》，在原位等待下一部影片——描写住在政府租屋里普通人故事的新加坡电影《12楼》。这时，我与一个独自坐在电影院中的年轻人四目相遇了。这个后来成为我丈夫和孩子爸爸的高个子瑞典人，是我结识的北欧人中第一个没有学过中文，却看过陈凯歌和张艺谋电影的人。若干年后，我们一家人从瑞典搬到了新加坡，住在市中心一栋公寓的22层。有一次，在朋友的聚会上，我们竟然遇到了

《12楼》的导演邱金海！我忍不住把我与丈夫相遇的经过描述给他。好玩的是，邱导演在得知我们来自瑞典后，第一个问题就是关于伯格曼的。

北方和北方的相遇

我的人生，从北极到赤道，再到今天上海的里弄，总是无可逃避地与电影牵连在一起。三年前，我开启了与世界最北端的电影节——挪威特罗姆瑟电影节的合作项目。



《燃烧的太阳》剧照，这是一部讲述萨米人历史境遇的短片

每年1月，当北极圈内的冻土完全被黑夜笼罩，天空不时闪过北极光时，北极地区最大的电影节就在特罗姆瑟开幕了。窗外是极地雪景，室内却温暖如春，在黑暗的电影院中和众多同你一样寻求慰藉的人坐在一起，分享银幕上发生在另外一个时空的其他人的生活故事，这就是电影艺术的魅力。

2016年1月，我与另外三位中国电影人，作为特罗姆瑟电影节的特约嘉宾，经两次转机，飞过了半个地球，在北极的暗夜中来到了特罗姆瑟。在电影节的开幕式上，我与600多名挪威观众一起观看了挪威纪录片《来自思诺萨的神人》。影片讲述了一位“来自思诺萨的神人”用双手抚摸病者，让他们得到身体解脱和精神救赎的神迹，影片中出现了获救的金发少女展开双臂拥抱大自然的唯美场景。在这个与自然最接近的地方，人们对所谓的“超自然现象”表现出了极大的理解和认可。世界存在着，以自身的花开花落揭示着其存在的神秘性。在世界尽头的极地暗夜中，电影的光影将这种存在的神秘性化作了燃亮黑暗的能量。

“来自北方的故事”是特罗姆瑟电影节上最具北方特色的放映单元，其中放映的都是来自北极和巴伦支海地区的电影人创作的短片和纪录片，让人们看到蕴藏在这片辽阔冻土上的强大艺术创造力。这一单元的开幕片《北极圈的超级英雄》讲述了一个用萨米语说唱的年轻歌手的励志故事，赢得了现场观众的热烈掌声。



挪威特罗姆瑟电影节现场

如今大约有7万多萨米人生活在挪威、瑞典、芬兰北部以及俄罗斯的克拉半岛。学者认为萨米人是和其他民族同化的欧洲原住民族，约

在一万年前冰河时期完结后迁徙到北极地区。早期他们聚集于大西洋、北冰洋与波的尼亚湾一带，后来才逐渐移入内陆。萨米人是游牧民族，他们狩猎野鹿，在荒原间捕鱼、采集野果。暖和的季节，他们则贩卖肉类、皮衣与自制的工艺品。萨米人身穿带有红蓝花纹的传统服饰，能够用传统技艺搭建锥形帐篷，在饲养驯鹿方面有着优良的技术，而最具影响力的传统是被称为萨米人诗歌的悠依克（Yoik），也称吟唱。悠依克用特殊的歌唱方式咏唱造物神话和古老传说，用歌声诉说族人在孤独放牧的日子里的情感故事，也表达了古老文明在步入新时代时的彷徨与欣喜。

特罗姆瑟国际电影节将这座北极城市带入了国际视野中。电影节的主席玛莎是一位移居挪威的美国加州人，她对我说起20多年前她初到特罗姆瑟时，冬天的街道上几乎是看不到外出的人的；而今，电影把人们从温暖的家中召唤出来，他们一起分享的快乐让这座城市在一年中最黑暗的季节里热闹了起来。特罗姆瑟国际电影节是挪威最受欢迎的电影节，在为期一周的展映中能售出6万多张门票，这对于一座总共只有7万居民的城市来说，近乎是倾城出动。户外电影活动更是吸引了有孩子的家庭，广场上到处都是骑在爸爸肩上，一边举着鹿肉热狗一边看电影的小朋友。看着这些在雪天里享受户外电影的当地人，玛莎高兴地对我说：虽说戛纳电影节可以在沙滩上看电影，但在特罗姆瑟的雪景中看电影，可比那酷多了啊！

在“另一个北方”的主题单元中，中国独立制片人李姗姗为电影节带来了中国的“北方电影”。内蒙古导演顾桃的影片《犴达罕》记录了生活在大兴安岭林区中最后一代鄂温克猎人的故事。鄂温克人同北极的萨米人一样，饲养驯鹿为生，在现代化进程中，游牧民族被迫离开他们祖先生活的村落，移居到城镇生活。这样的变迁在北极萨米人的生活中也无可避免地发生着，这让顾桃的影片在特罗姆瑟电影节上格外有意义。李睿珺导演的《家在水草丰茂的地方》呈现给北极观众一个壮阔苍凉的河西走廊，那里丰富的民族文化、两位骑着骆驼穿

行沙漠的裕固族男孩给观众留下了深刻印象。几天后当我和同行的几位中国导演走在特罗姆瑟的大街上时，竟然有位看上去很腼腆的挪威中年人主动走到我们面前，问我们有没有在电影节上看过一部讲两个孩子骑骆驼的中国电影。当我们告诉他那部电影就是由我们带来的时候，他诚恳的脸上露出了惊喜又幸福的笑意，连连对我们说："那是本届电影节上我看过的最好的电影！"

我们还带来了中国东北导演耿军的《锤子镰刀都休息》，这是一部获得了金马奖最佳短片奖的影片。首映时间定在一个星期三的中午，耿军惊诧地看到，竟然有人在电影院门口排队等着放票。原来那些在网上被预订但尚未被取走的票，在电影开演前10分钟会当场发售。耿军忍不住和等票的观众聊了起来："你们不去上班，就是为了来看我的电影吗？"影片讲的是东北大地上一代中国人的荒诞生活与理想，画面中昏黄的午后斜阳，烘托出东北冬日寒冷肃杀的场景。中国的北方和挪威的北方，因为寒冷和人们在寒冷中寻求庇护的心灵渴望，被紧紧地连在一起。

有意思的时代产生有意思的艺术，我们无疑正处在这样一个有意思的时代。我们在特罗姆瑟的那些天，正有上百名叙利亚难民从北冰洋岸边的国境线上由俄罗斯步入挪威，这里必定会发生更多精彩的故事。变化是这个世界无可阻挠的发展趋势，电影用影像的语言记录这些变化，无论是宏大叙事，还是个体自述，能牵动人心的一定是人的命运。

从小美人鱼到长袜子皮皮

北欧儿童文学中的平民社会



丹麦美人鱼雕塑 芬达姐/摄



亢舟

儿童教育一线从业者，在阅读领域致力于分享推广有温度的儿童文学，多次参加国际童书展。偏爱北欧童话，在尼尔斯与长袜子皮皮的故事中体验到生命的自由和深度。

每次读北欧童话，自然的气息扑面而来，我很容易被带入那片广袤、荒凉、寒冷的故事发生地，仿佛可以触摸到世界的尽头——

白雪皇后的大厅是空洞、广阔和寒冷的。

宫殿的墙是由积雪筑成的，刺骨的寒风就是它的窗和门。

强烈的北极光把它们照亮。

它们非常大，非常空，非常寒冷，非常光亮。

人们对北欧童话的第一印象，毫无疑问来自安徒生。位于哥本哈根海边的美人鱼雕像前通常聚满了前来合影的游客。在今天的丹麦，无论是哥本哈根还是奥登塞，随处可见安徒生和他的童话的踪迹。

《小美人鱼》的影响是世界性的，但北欧童话不只有美人鱼。不同于欧洲大陆主流的“王子与公主”，北欧童话风格多样，流露着对大自然的热爱，对平凡生活的热忱，对不同境遇人物的悲悯，带给孩

子们生活的智慧。对初次前往北欧的人而言，这些童话能让我们触碰到更为真实的北欧社会。

自然的童话

北欧五国几乎都处在北纬55度以北，绝大多数土地处在严寒的北极圈内，有终年积雪的高山、茂密的原始森林和泛着银光的湖泊，相传那里生活着淘气的精灵、侏儒和巨人。这一独特的地理环境，成为北欧童话重要的底色。童话作家长时间居住在最接近大自然的地方，其作品中有大量对自然的描写，以一种天然的笔法将幻想与现实融合在一起。

芬兰儿童作家托佩柳斯的童话充满浪漫主义色彩，作品《星星的眼睛》《睡莲》《巴尔台尔历险记》中饱含着对寒带广原的热爱。在他的笔下，森林、湖泊、山峦都有生命和灵性，神奇的森林之王、海妖、霜之精、山之王，那些司空见惯的树、花、虫、鸟都能与孩子聊天，这使得芬兰的孩子们对大自然备感亲切，对本土的情感也从幼年时代起就浸透在他们的血液中。

我最喜欢的北欧童话，是获得了诺贝尔文学奖的《尼尔斯骑鹅旅行记》。故事中尼尔斯骑在鹅背上随大雁旅行，看遍了瑞典特有的山川景色、风物人情。童话中描述了山川、工厂、学校等实景实物，又穿插了许多优美的神话传说及历史典故，读起来就像置身于虚实相生的童话幻境。

《尼尔斯骑鹅旅行记》还通过孩子的视角探讨了工业文明对自然的影响。“那座大钢铁厂坐落在一道瀑布边上，厂区里高大的建筑林立，直冲云霄的烟囱突突地吐出黑色的浓烟，高炉里火光冲天，所有的窗户都灯火通明。厂房里锻压机和轧钢机正在工作，它们运作起来威力那么强大，整个天空都回荡着轰隆隆的巨响。”但是，故事没有对工业社会做出完全否定的评价，而是留给主人公自己做选择——

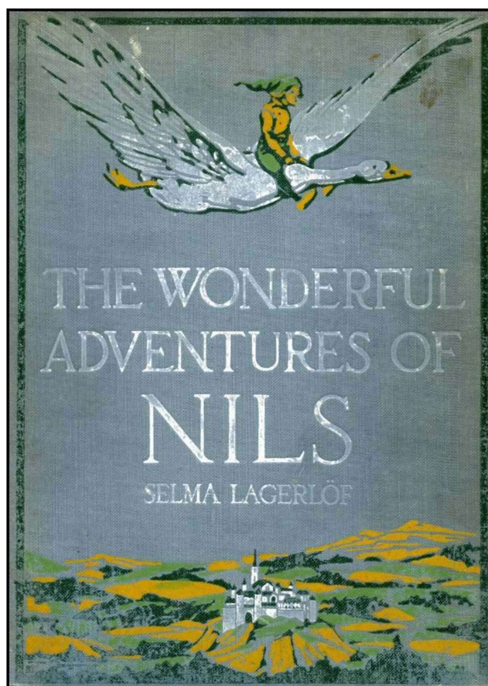
“他决计不肯下手纵火焚烧钢铁厂，因为钢铁为所有的人带来了莫大的好处，无论他们贫富如何，铁为这个国家中成千上万的人带来了面包和生计”。

为了写这个故事，作者塞尔玛·拉格洛夫跋山涉水前往瑞典各地实地考察，搜集了瑞典动植物方面的资料，甚至研究了鸟类的生活习性。拉格洛夫童年生活在乡村的庄园里，她在《尼尔斯骑鹅旅行记》里对瑞典人民在农业区的劳动生活等描写，是相当真实的记录。从前，人们必须胼手胝足，制作日常生活用具：一家人在耕耘之余，父亲勤于木工活计，打造桌椅板凳，母亲则纺织、缝纫衣服。在冬季农闲时间围聚在一起做手工活计，是人们莫大的乐趣。

平民的童话

北欧童话故事，立足于现实生活，展示出丰富的日常生活图景，让我们看到了一个更真实更深刻的北欧社会。





塞尔玛·拉格洛夫的《尼尔斯骑鹅旅行记》

北欧国家的森林覆盖率高，拥有大量的铁矿、水力、石油、地热和渔业资源，林业、矿业、捕鱼业发达，我们在北欧童话里很少见到公主和王子，主人公多数是放鹅娃、佃农、木匠、裁缝、园丁、矿工、钢铁工人等普通劳动人民，他们也少有童话主人公必备的“超能力”。极夜的晚上，围着火炉唠嗑讲故事，成了民间广受欢迎的消遣方式。童话作者不自觉地将自身情感和经历融入到故事中去，也使得他们的童话延续着平民化的风格。随着城市的发展和人们生活方式的改变，北欧童话里描写的乡村生活，不仅散发着生活气息和民间幽默，也表达了对过往诗意生活的怀念——

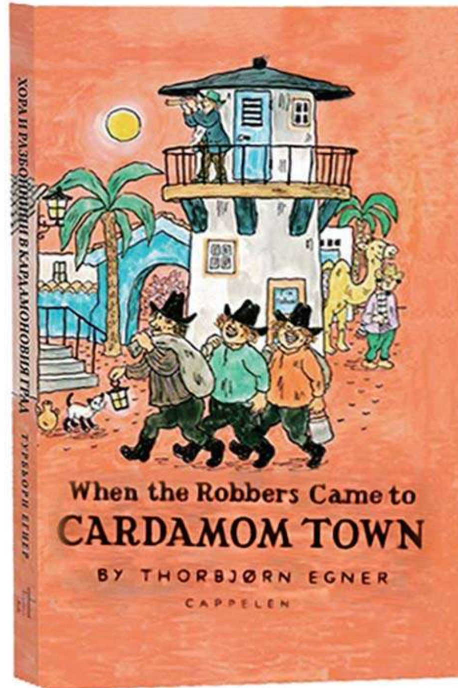
“他们有过繁忙的日月，但是他们享受节日的快乐；白天他们进行紧张艰苦的劳动，晚上他们就聚在灯下阅读泰格奈和鲁内贝格的诗，读莱恩格伦夫人和老处女布雷默尔的作品；他们种植五谷，也种玫瑰花和茉莉花；他们纺过麻线，边纺线边唱民歌；他们钻研过历史和文法，也演过戏、写过诗；他们站在火炉边做过饭，也学会了拉手风琴、吹笛子、弹吉他、拉小提琴和弹钢

琴；他们在菜园里种过卷心菜、芜菁、豌豆和菜豆，也有过一个长满了苹果、梨和各种浆果的果园；他们曾经寂寞地生活，但是正因如此，他们的脑子里装着那么多故事和传说；他们穿过自己家里做的衣服，也正因如此，他们才过着一种无忧无虑、自给自足的生活。”

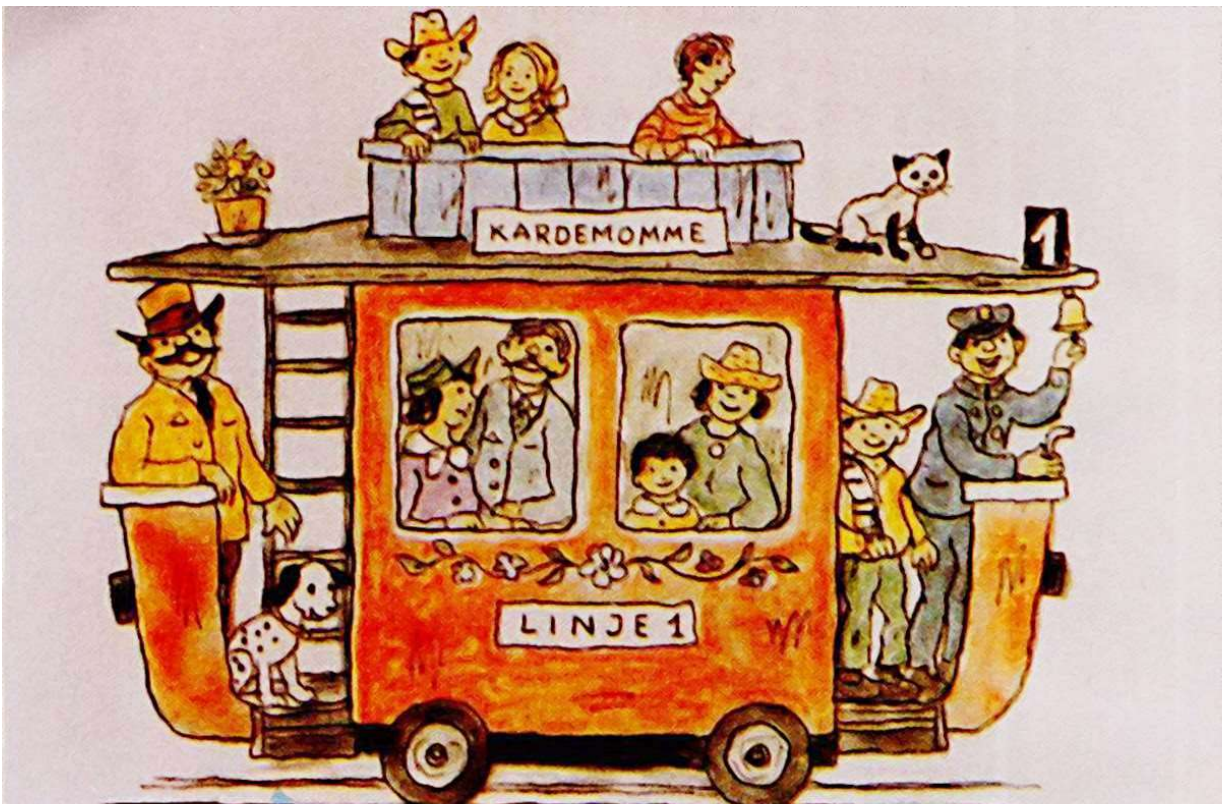
艾莎·贝斯蔻在《派乐的新衣》中，讲述了小男孩派乐制作衣服的故事，他帮奶奶种地、放牛，用劳动换取别人的帮助，最后，他终于靠着自己的努力做成了一身新衣服。故事用清新的图画、质朴的文字向孩子们展示了一身新衣服自然传统的制作过程，也让我们体会到隐藏在衣服背后的珍贵价值和劳动创造的喜悦。

挪威儿童作家托尔边·埃格纳在《豆蔻镇的居民和强盗》里描写了北欧的日常生活图景，比如盛大的夏季游艺会。“举行伟大夏季游艺会的日子终于到来了。一大清早，人们就开始兴奋起来，这时，镇上乐队的成员都戴着时髦的白帽子，衣扣里插着花朵，已经在市集广场上准备停当，奏起了新版的《豆蔻镇进行曲》。”故事进行到这时发生了令人忍俊不禁的一幕，强盗到香肠店行窃时，遭了到香肠店老板、面包师的伏击。

“你们投不投降？”香肠店老板问。



托尔边·埃格纳的《豆蔻镇的居民和强盗》（When the Robbers Came to Cardamom Town）



强盗们考虑了一会儿。

“我们投降吗？”贾斯佩说。

“假如你们再给我三块姜糖面包，我们就投降。”乐纳丹说。

埃格纳笔下的一切社会活动都带有浓厚的儿童游戏特征，强盗只像是淘气的孩子而已。他将现实生活理想化、游戏化，创造出了一个亦真亦幻的乌托邦似的豆蔻镇。

既然立足于现实生活，北欧童话也不吝展现这个世界悲惨的一面。在安徒生著名的童话中，卖火柴的小女孩最终还是带着美好的愿望，冻死在了雪夜的街头。

安徒生出生在小镇上的一个贫苦家庭，父亲是鞋匠，母亲是洗衣女工。他在早期作品里塑造了许多正面的小人物，歌颂他们的勤劳、勇敢、坚强的毅力、克服困难的决心，比如那个令人印象深刻的“变成一颗小小的锡心”的深情小锡兵。

安徒生的中后期作品，转而描写普鲁士和丹麦的战争带给广大下层人民的灾难，大团圆的结局被频繁的死亡景象取代，主人公是生活在社会底层的小人物，他们丧失希望，最后孤独寂寞地悲惨死去，比如《柳树下的梦》中的鞋匠克努得、《单身汉的睡帽》中的老单身汉。

自由的童话

到了现代，瑞典在“二战”后对历史进行了反思，开始批判瑞典当局曾经推行的绝对服从权威的教育思想，指出这种教育侵犯了儿童的独立人格，容易使他们产生压抑和自卑感。这一时期，林格伦写出

了《长袜子皮皮》，这部带有革命性意义的作品，为战后瑞典“自由儿童教育思想”的形成创造了良好的社会环境。

林格伦生于瑞典斯莫兰省的一个贫穷农民家庭，年轻时远离家乡到斯德哥尔摩谋生。她笔下的长袜子皮皮，不像古典童话中的女主角那样端庄美丽，甚至没有男权社会中“女孩子”的人设。皮皮一点儿也不漂亮，她长着一张大嘴巴，满脸雀斑，衣着邋遢，古怪淘气，但这个胆子大、崇尚自由、神勇无比的女孩“可以举起一匹马，打败强壮的大力士，教训凶狠的强盗，还可以毫不费力地把鲨鱼抛向远处。她有花不完的金币，买糖果分给大家，她十分善良，对人热情……”。这样的皮皮不是现实世界中的小姑娘，然而她又是真实的。这部作品鼓励了很多孩子做真实的自己，所以当你遇到不那么循规蹈矩的北欧孩子，可能就遇到了一个真实的“皮皮”。



电影《长袜子皮皮》剧照

当代北欧童话作家还努力给孩子们更广阔的视角。挪威作家艾米·萨默菲尔德的作品多描写各国儿童及挪威外来移民儿童的困境。《通往阿格拉的路》是一个贫穷的印度男孩的冒险故事，男孩带着年

幼的盲妹妹到阿格拉旅行，希望能在那里治好妹妹的眼疾。《恐怖的夜晚》讲的是意大利移民家庭试图融入挪威某居民社区时遇到的困难，小主人公内心与环境的冲突被细腻地描绘了出来。

随着北欧逐渐成为一个多元化的移民社会，“皮皮”们必将结交更多不同的朋友。如果你带着孩子去北欧旅行，不如去社区游乐场，让他们也做一天“皮皮”的朋友吧。

蒙克：挪威森林的隐喻

北欧人血液中最深层的忧虑



《面朝森林1》，木版画，爱德华·蒙克，1897年



焦宁南

焦宁南，青年艺术家，主要创作媒介为摄影，曾多次参加国内外艺术展。随机旅行，不走寻常路。

生命在向我召唤，

夏夜就在两个月后。

——摘自蒙克私人笔记

2017年，我在蒙克美术馆正好遇到了“面朝森林”（*Towards The Forest*）特别展览。我站在这幅同名版画前，仿佛时间定格了几分钟，感觉自己就是这两个互相搀扶着的人中的一个，又好像这两个人原本就是同一个人。我就这样一边看着，一边慢慢地走进了画中的静谧森林。

这就是挪威的森林，是爱德华·蒙克笔下看似冷酷的外部世界，而他的内心世界从未平静。他曾说：“我要描绘的是那种触动我心灵之眼的线条和色彩。我不是画我所见到的东西，而是画我所经历的东西。”

通往北方之路

挪威的森林，是我对北欧这片遥远土地的最初幻想，而挪威的松恩峡湾成了实现这份幻想的第一站。这是世界上最长最深的峡湾，群山中森林茂密，瀑布壮美，河水在峡谷间川流不息，不时还能看见小木屋散落在山林间，如同童话世界。

“挪威”（Norway）一词意为“通往北方之路”。挪威国土南北狭长，西部海岸线曲折。从南部的奥斯陆峡湾，到北部的瓦伦格峡湾，其中有数不清的曲折峡湾、冰河遗迹和点缀其间的大片森林，构成了挪威的壮阔风光。

挪威首都奥斯陆被大海和层层森林包围，森林和山间镶嵌着大小湖泊。

奥斯陆虽然是一座现代化城市，却少见摩天大楼，街区建筑和公共场所中的雕塑都极具特色，各类艺术馆、博物馆众多，街上的行人看起来也十分悠闲自得。

2015年我初到奥斯陆时，感觉大街上的人“面色冷漠”。一位在奥斯陆建筑与设计学院留学的朋友说，挪威人性格含蓄，不擅言谈，更不会主动与人交流，除非你表达了自己需要帮助。他带我参观学校，虽然已经是晚上，但教学楼里所有人都在埋头制作自己的建筑模型，几乎没有同学跟他打招呼，甚至没人对我们这些不速之客多看一眼。

不知是否因为每年冬季的日照时间太短，又或是北欧人际关系疏离，这个高福利、低生存压力的国家却有着高自杀率，居民带给人沉闷抑郁的印象。在表现精神痛苦方面，可能没有别的艺术家能像蒙克这样淋漓尽致了。在他的作品里，有着北欧人血液中最深层的忧虑。

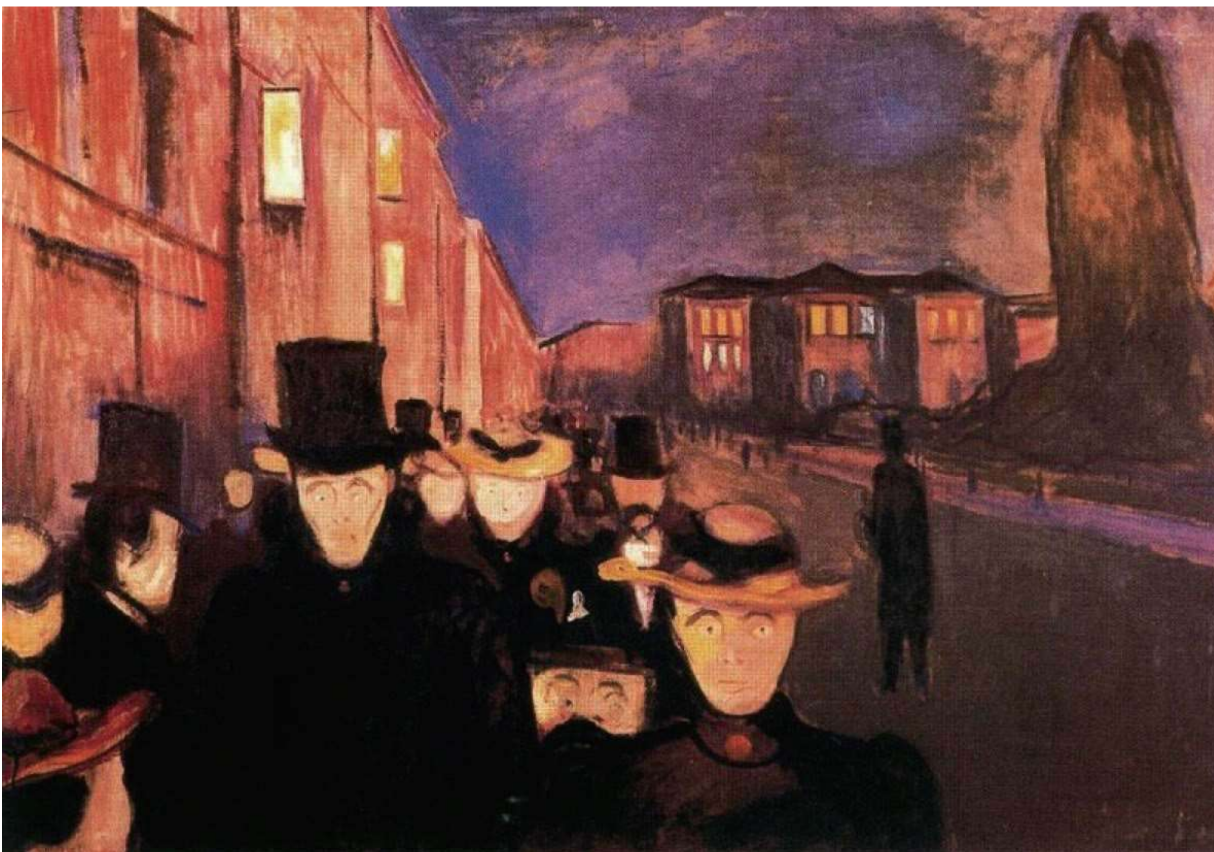
冷漠是蒙克笔下人物的招牌表情，其中比较著名的有他1888年的画作《坐在摇椅上的凯伦姑姑》（*Karen Bjølstad*），画中人整理得

一丝不乱的头发和含蓄内敛的神情，是典型的“挪威式仪态”。而另一幅创作于1892年的油画《卡尔·约翰大街的夜晚》（*Evening on Karl Johan*），则呈现出一种集体的冷漠。昏暗的傍晚，暗蓝色的天空上挂着稀疏的血红色云彩，街道四周的房屋也被染红，一条看不见尽头的路，近处只有黑压压的人群和他们面无表情的苍白面孔。

我曾在画中的卡尔·约翰大街散步，这是奥斯陆的一条主干道，连接中央火车站和王宫，街道两侧集中了许多挪威的重要机构，如国会大厦、国家大剧院以及奥斯陆大学等。自19世纪后半叶起，艺术家和画廊也开始聚集到了这条街道上，挪威国家美术馆也在附近。蒙克生活在城市的核心街道上，创作出的却是冷漠压抑的画作。在这幅画中，人群右边，有个形单影只、孤独离去的背影，很有可能就是蒙克的自身写照。

呐喊

蒙克的生活里充满了孤独和不幸。他5岁时母亲因肺结核去世，14岁时他最喜欢的姐姐苏菲也去世了，妹妹劳拉则常年饱受精神疾病的折磨。蒙克的父亲是虔诚的基督徒，丧妻后患上了抑郁症，不断向子女灌输对地狱的恐惧——如果生前犯有罪孽，死后就注定会下地狱。蒙克26岁时，父亲也离开了人世。亲人的相继去世，使蒙克变得忧郁和绝望，他说“疾病与发疯是守护我摇篮的黑天使”，称自己是“被死亡和疯癫追随的人”。



《卡尔·约翰大街的夜晚》，油画，爱德华·蒙克，1892年

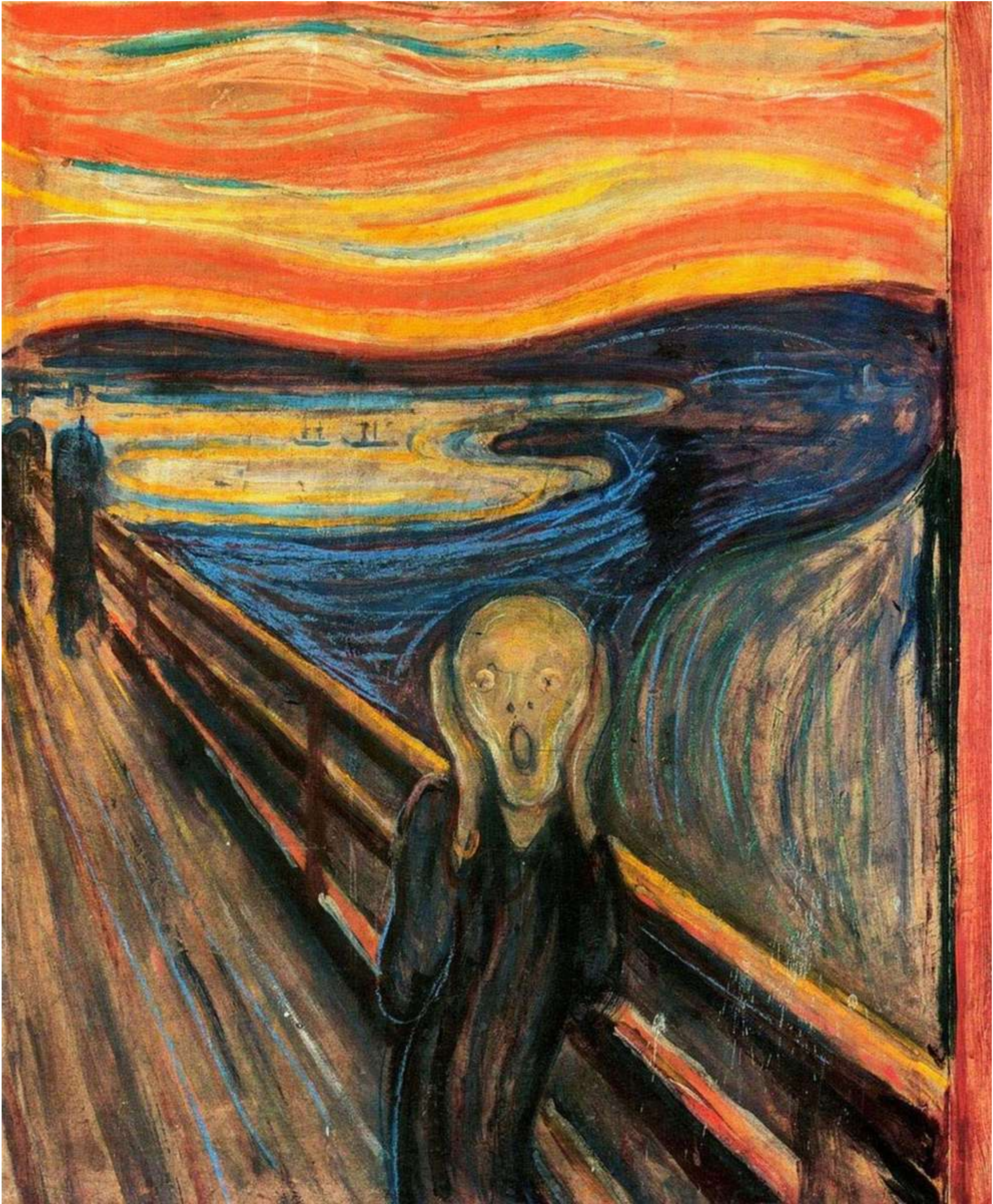
画笔成了蒙克内心情感的出口。在1893至1910年间，他创作了自己最重要的代表作《呐喊》（*Skrik*）：一个站在桥上的男人惊恐地大张着嘴，仿佛看到了什么可怕的事情，远处是像红色波浪一样的天空，与纠结在一起的海峡和道路。

蒙克曾在1892年1月22日的笔记中写道："我和两个朋友沿路走着，夕阳要落下了，我感到一丝忧伤的气息，天空突然变得如血液一样鲜红。我停下脚步，倚靠在栏杆上，极度的疲劳让我快要死去，焰火似的天空仿佛是一把血红的剑，峡湾和城市是蓝黑色的。朋友们继续走着，我被留了下来，站在原地，恐惧得战栗，我感到自然中传来一声可怕的永恒的呐喊。"

《呐喊》共有四个版本，其中1895年的纸板粉彩画被私人收藏，我在奥斯陆找到了其余三个版本：1893年的蜡笔画版本和1910年的蛋

彩画版本被藏于蒙克美术馆，1893年的纸板蛋彩画版本最为著名，被藏于奥斯陆国家美术馆。

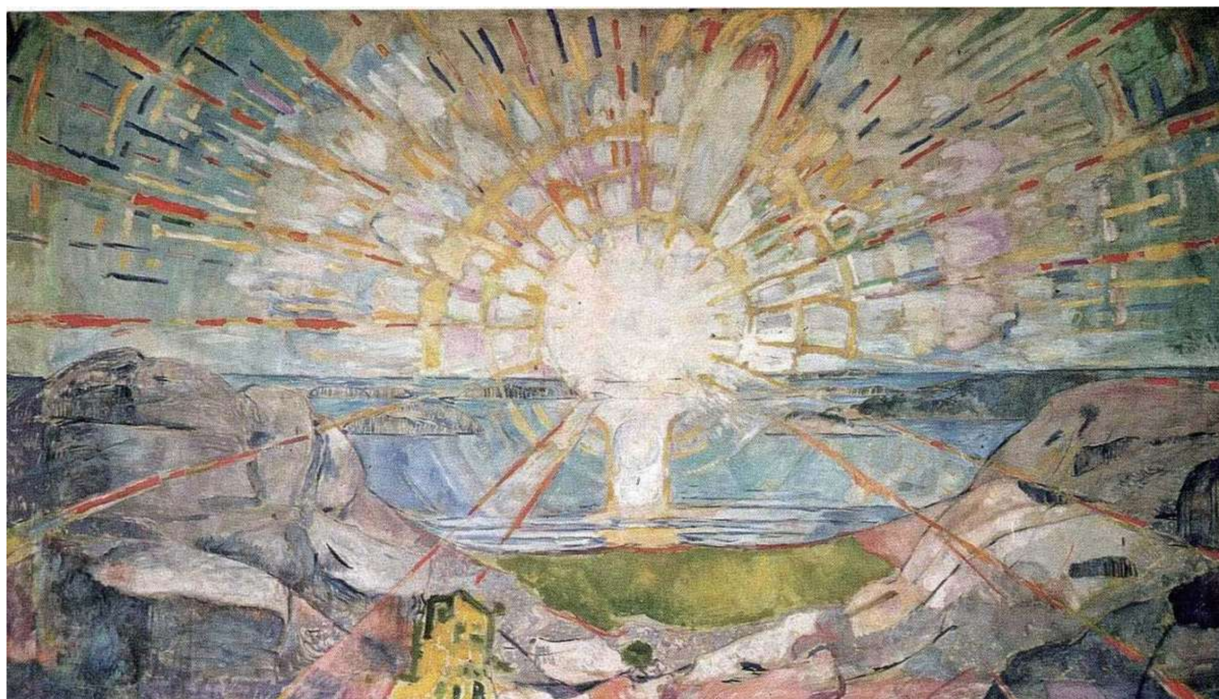
如果你在美术馆里欣赏完《呐喊》后还意犹未尽，可以乘电车前往蒙克当年描绘这幅画的地点——埃克贝格（Ekeberg），画中的桥可能是埃克贝格山上的一条名为威尔豪韦恩（Valhallveien）的路。蒙克当时住在北滩岛（Nordstrand），他一定曾路过这里很多次。埃克贝格位于奥斯陆东南方的一个山丘上，由于地势较高，从这里可以向西俯瞰奥斯陆峡湾。埃克贝格多次出现在18世纪末的画作里，在19世纪90年代又被印在了明信片上。



《呐喊》，纸板蛋彩画，爱德华·蒙克，1893年

如果足够幸运，你还能在那里看到十分罕见的自然景象——“珠母云”。奥斯陆的地理学家莫瑞认为，蒙克当年很可能目睹了这种天

气现象，从中得到创作灵感。这种云彩只出现在黄昏，且需要极低温、高海拔以及有一定湿度的条件，呈现为稀薄的、蠕动的、颜色绚丽的波浪状云朵。如果你有幸遇到，千万别忘了用手堵住耳朵摆个“呐喊”的造型留影。



《太阳》，壁画，爱德华·蒙克，1910–1911年

挪威森林

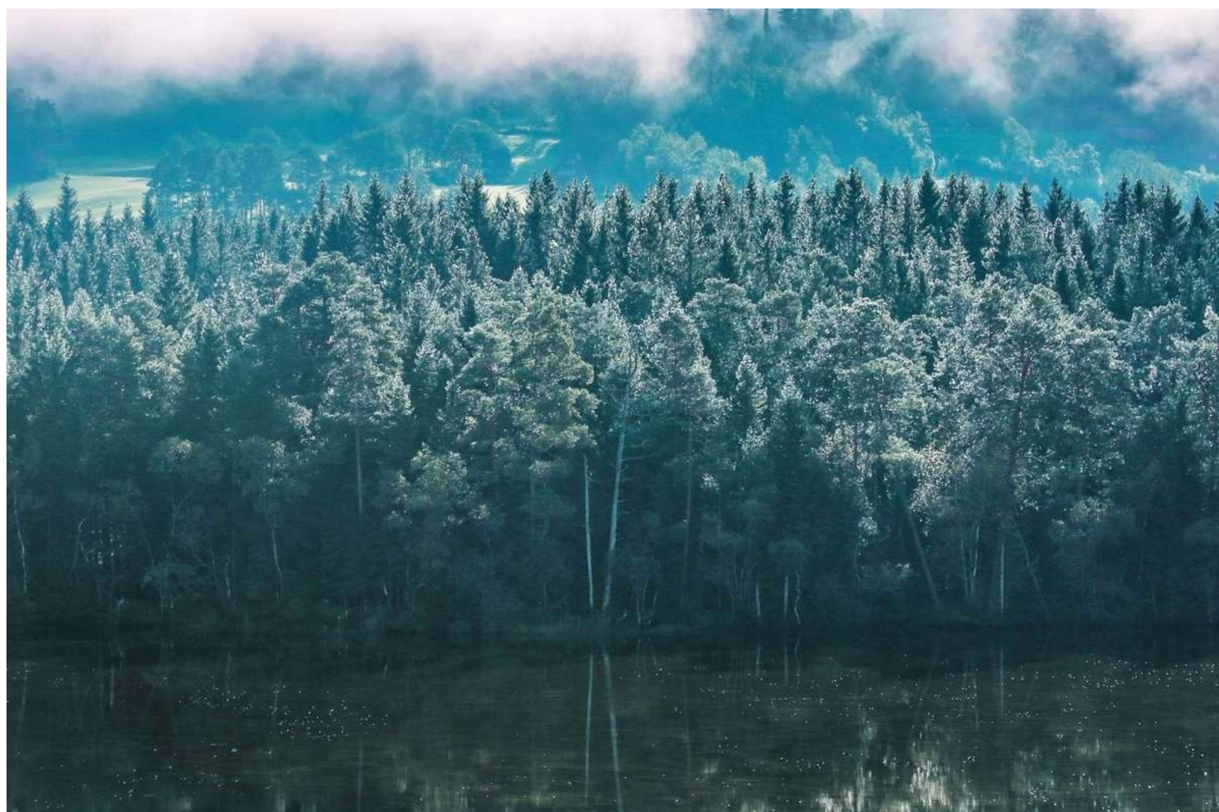
蒙克充满不幸的一生，如同他的绘画，有着对外无声的疯狂呐喊，也有着静谧幽暗的内心森林。

1908年，蒙克结束精神治疗回到挪威。他开始沿着南部海岸旅行，并继续绘画创作。在治疗期间，他曾思考过存在主义的哲学问题：通过身体和灵魂的净化，能否证明他已经“把自己抹去了”，并成为一个真正的画家？

次年夏天，蒙克在距离奥斯陆194千米的南部小镇克拉格勒（Kragerø）租了一处叫斯克鲁本（Skrubben）的房产。这是座美丽的

临海小镇，有森林、峡湾和岛屿，虽然没有什么沙滩，却有着湛蓝的水面。蒙克一下就爱上了这里，并称这里为“沿海小镇中的珍珠”。

自那以后，蒙克的绘画更多地表现出对大自然的兴趣，作品变得更富有色彩。1910至1911年间他为奥斯陆大学礼堂创作的现实主义壁画《太阳》（*The Sun*，又名“晨曦”）明显受到了克拉格勒峡湾美景的启发，画面中展现的是一派明亮的海湾景观。开阔的画面上，耀眼的太阳绽放出明媚的光芒。他在这一时期创作的其他风景作品中也运用了相似的表现方式，创作素材也往往取自克拉格勒和维兹顿（Hvitsten）周边的海滨与森林。



松恩峡湾的森林 糖之蜜旅/摄



《面朝森林2》，木版画，爱德华·蒙克，1915年

森林，是蒙克绘画中反复出现的元素。他在1897年创作了《面朝森林》，画面中描绘的是一对相互搀扶的男女背影，女子裸体，两人一起面对着幽谧的森林。1915年，蒙克又创作了一幅《面朝森林2》，女人身着白色连衣裙，头发火红，而身旁的男人则漆黑得像个阴影，他们的面前仍旧是一片巨大无边的森林，让人备感压抑——也许这是因为蒙克的爱情都充满了争执和绝望，没有一次能开花结果。

不知是不是受到了蒙克绘画的启发，甲壳虫乐队（The Beatles）创作了一首歌曲《挪威的森林》（*Norwegian Wood*），这首歌因其静谧、忧伤、又令人沉醉的旋律传遍了世界。歌词大意是：男孩在梦中感觉女朋友的房间像挪威的森林一样神秘、无边无际，醒来却发现房

间空空的，不见了女友的身影，房间像森林一样孤寂，男孩在茂密的森林深处彷徨。

随后日本小说家村上春树在旅欧期间写下了长篇小说《挪威的森林》，讲述了一个发生在日本的爱情故事，描绘了城市中一群失去了精神家园而陷入绝望虚无的人。他提出了一个永恒的话题：个人如何在自我与外部环境间达成一种平衡。

挪威的森林究竟在哪里？是在奥斯陆的城外，是在松恩峡湾，还是在文学作品里？或许对我们而言，到处都是挪威的森林——即使身处城市和人群之中，我们的精神依然迷失在森林里。

也许受这种“内心森林”意象的影响，蒙克美术馆特别邀请挪威著名小说家克瑙斯高（Knausgård）策划了“面朝森林”2017特别展。展览展出了100多幅油画和30件图像作品，许多作品是首次公开展示。克瑙斯高在展览前言里写道：“对于蒙克，森林不仅意味着结束，同时也是一个开始，蒙克的艺术一直是关于人际关系的，关注的是自己与他人的关系。”

我走进了这场展览。展览的第一个部分是关于外部世界的，画中充满了阳光，人物出现在公园和花园中。随着观众在展厅中移动，人物从画面中消失，徒留下空白的风景。从这部分开始，观众随着画作从外部世界进入了内部世界，展示的画面也开始变得混乱和不完整，布满了划痕。展览的最后一部分再次回到外部世界，整个展厅里充满了人物的肖像。

克瑙斯高这样说：“我想通过展览的布局和作品的挑选向人们展现这些蒙克不为人知的作品，因为我相信这种新的观看经历会让观众重新认知蒙克，这位画家从未找到内心的平静，而且永不过时。”

对蒙克而言，他者就是外部世界，他始终在试图融入又逃离人群，就像一个无止境的循环。但无论如何他从来没有放弃过绘画、放弃过表达。他在自己的私人笔记中这样写道：

> 我的艺术必须被当成与我沉重的遗传背景相悖的东西来看——
>
> 我从母亲那儿遗传了肺结核，从父亲那儿遗传了精神病，
>
> 我的艺术是一种自我坦白或表露。
>
> 通过它我试图证明整个世界与我自己是基于一个关键词——
>
> ego（自我），一种自我主义。
>
> 然而与此同时，我也一向认为，
>
> 我的艺术可能有助于别人理解对心智健全的求索。

北欧荒原

山巅缝隙里，周而复始的生命



冰岛苔原 贺姝/摄

极光是脾气暴躁的猎人

北极圈内的大陆、星辰与萨米人



峡湾中的极光 叶梓颐/摄



叶梓颐

天文摄影师，多次前往北欧拍摄日全食、极光等天文现象。TWAN（夜晚世界）国际摄影大赛一等奖得主，格林尼治天文台年度摄影师。

在这里，你可以感受午夜12点的阳光，也可以在中午12点的一片漆黑中欣赏漫天繁星。关于时间的概念在这里被打碎扭曲，如此魔幻的奇怪场景大概只有身处北极圈内的居民才能感受到。

第一次去挪威是在2015年3月，起初并不是缘于我对这个国家的憧憬，而是一种冥冥之中的巧合——作为一位天文爱好者，2015年在北极斯瓦尔巴群岛的日全食对我具有相当的诱惑力。

踌躇再三，我终于下定决心，经过挪威大陆去往这深处北极圈内、地球最北端的人类居住地。在出发前，我已经做好了最坏的打算：多变的天气可能会让我所有计划和努力泡汤。好在这片土地似乎和我特别投缘，从第一次踏上它开始，我就被幸运之神眷顾：不仅看到了北极圈50万年一次的发生在春分点的日全食，还赶上了十年一遇的极光大爆发。

清新凛冽的空气是北欧给我们的第一声问候，越靠近北极圈你越会发现，那看似永无止境的黑夜与头顶的极光让这里的天空无比绚烂。在“没有夜晚”的仲夏里人们肆意地狂欢嬉笑着，破碎的海岸线

和北大西洋暖流为这里带来了世界上最好的水产，这些不寻常的地理因素也造就了当地人与外界迥异的文化和生活习惯。

大熊星座的海洋

与南极大陆不同，北极地区是一片汪洋。所以只要是进入北极圈内，就算是进入北极了。北冰洋在希腊语中意为“大熊星座的海洋”，这是多么贴切又浪漫的名字。我们熟知的北斗七星就是大熊星座的一部分，把北斗七星“斗”前的两颗星连接起来，顺着“斗口”方向延长“斗柄”五倍的距离就可以找到北极星了。北极星的高度与观测地的纬度成正比，也就是说如果你从低纬度地区向高纬度行进，就会发现北极星在夜空中的位置会慢慢由靠近地平线处升到头顶。

北极一直只是个存在于地理课本中的区域，我从没有想过有一天自己会亲身前往。除了课本，关于北极的零星信息来自我在挪威留学的朋友。他说在每年寒冷黑暗的极夜，人们都会凑在一起玩各种游戏，输了的人会喝很多酒直到不省人事，醒来时会发现窗外漆黑的光景和睡前没什么差别。

我也听说过很多传闻：北欧人民在没有阳光的日子里会心情抑郁，甚至需要去别的国家接受日光治疗。在第二次前往北极地区的时候，我特地问了租车公司的工作人员有关极夜的事。这位新员工说着带浓重口音的英语，攀谈后我知道她来自罗马尼亚，三年前随着丈夫移居冰岛。“那你在极夜的环境下不会觉得不开心或抑郁吗？”10月的冰岛，下午5点天就黑了，整个租车公司里只有我一个人，我捧着一杯热水和这位女士聊了起来。她摇了摇头说：“那些觉得抑郁的人可能本身就比较孤独吧。我觉得极夜很好，我们有电灯，还可以跟我的孩子们在一起。”她顿了顿，“反而是极昼，那才叫难受。天那么亮，不拉窗帘的话根本就睡不着觉啊。”

2015年3月20日这一天，北极点迎来了漫长极夜后第一个昼夜平分的春分日。这一天似乎有点儿不同，至少对于当时的我来说，是个改变人生轨迹的大日子。在3月20日上午9点，我在地球上离北极点最近的城市朗伊尔城第一次成功观测了日全食——在此之前我已经有过两次因为阴天观测日全食失败的经历了。

2015年的“日全食带”只穿过了北极的两片小岛：斯瓦尔巴群岛和法罗群岛。想要看到日全食，必须亲自前往极圈内才有可能。像此前两次日全食之旅一样，为了这两分钟的黑日奇观，我跟着月球的影子来到了这里。原本游客寥寥的小岛上一下子挤满了前来看日全食的人，酒店和机票早在一年前就十分紧张。我也是偶然间才订到了一家评价不怎么样的青年旅舍中的床位，这间平日无人问津的旅社在日全食期间住宿费用竟然达到了一万人民币一晚。如果不是斯瓦尔巴群岛上的北极熊比人还要多，我可能真的要考虑在野外露营了。就在日全食发生的几天前，还有一位露营地的游客受到了北极熊的攻击险些丧命。



北极圈内观测到的日全食 叶梓颐/摄

每天都有飞机往返于挪威首都奥斯陆和斯瓦尔巴群岛的首府朗伊尔城。与其说这里是个城，不如说是一个小村庄。朗伊尔城内的核心区域远没有我想象的寂寥，餐馆超市里必需品应有尽有，还有博物馆和研究所。然而一旦出了城，北极圈就还原了它的真实面目。站在逐渐融化的冰壳上面，你能听到脚下的冰逐渐开裂的声音，仿佛悬浮在了北冰洋之上。除了冰裂和刮风的声音外，是一片可怖的寂静，仿佛这苍茫的世界上只有你一个人，身处在这地球的最顶点。

此时的朗伊尔城逐渐脱离了极夜的笼罩，但日照高度依旧很低，哪怕是正午时分，太阳的高度也像是北京黄昏时的样子，这样温和的阳光给这里的一切都附上了一层金光。无论是远处乘坐狗拉雪橇的游客还是近处自己脚底掀起的飞雪，都是那么神圣而美丽。到了真正的日落时分，远处的云变成了我从来没见过的粉红色，持续了好久才消失。

真正特别的就是日全食那一天，在这样不同寻常的自然环境下目睹宇宙的奇迹。在太阳系中，地球是唯一能看到日全食的行星，虽然其他行星上也有日食，月球将太阳完全遮挡住的情况，只在地球上才会出现。相信我，这一刻与教科书上的描述都不同，只有你亲身体验了才会明白。

我曾经梦见过很多次日全食，但当我真正看到它的时候，才发现自己对于自然界的所有幻想都不足以还原这一奇妙的瞬间。我站在那片冰原上，阳光慢慢暗淡了下来，天像被撕开了一个洞，又像上帝睁开了眼在注视着我。太阳完全被侵蚀的那一刹那，一束日冕怒流迸裂而出，日珥在不停地涌动，它们是太阳猩红色的舌头，像怪兽一样贪婪地舔舐着天空。

万年冰雪覆盖的山尖染上了金色的暮光，群星重现。在日全食的两分半钟里，周围的一切仿佛都消失了，对宇宙而言，人类社会中的

一切都显得渺小。然后一瞬间，天空再度亮起，就像什么都没有发生过。

那两分半钟的时间像是凝固了，我好像只度过了一秒。

极光是脾气暴躁的猎人

当你抵达高纬度地区时，头顶上等待你的除了高悬的北斗七星和北极星，还有曼妙的“天空之火”——极光。

极光是太阳活动喷发的高能粒子束受到地磁场吸引，进入大气层内与各元素发生电离反应时的一种现象。极光的特征为只在夜间出现，绝不在白天发生，天空越黑，其光亮越强。在北欧神话故事中，关于极光的传说有很多种，《北欧神话》认为极光是冬神乌勒尔发出的，《埃达》称极光是女神吉尔达的容光，照亮北方天空。

最近“极光游”突然变得格外火热，关于极光的奇怪新闻也频频出现：中国游客因为没看到极光把芬兰导游打了，在漠河甚至是山西也能看到极光了……虽然是小道消息或无稽之谈，但也足以证明人们是多么喜欢极光这种神奇的天文现象。

作为看过好几次极光大爆发的幸运儿，我能看到极光除了运气好外，也凭借着一点儿计划和科学知识。首先，只有高磁纬地区才能看到极光，不幸的是，即便漠河是中国领土的最北端，但纬度仍位于俄罗斯以南。而且，地球的磁极和地轴两极并不重合，磁极更偏向于西半球，所以漠河的磁纬比西半球相同纬度的地区还要低一些，看到极光的概率更小，肉眼看到极光更是难上加难。



北极圈内观测到的极光 叶梓颐/摄

这里给大家推荐几个适合观测极光的地方：挪威的特罗姆瑟，瑞典的阿比斯库，冰岛全境，俄罗斯的摩尔曼斯克，加拿大的黄刀等。

那么，极光到底是什么样子的呢？不在爆发期的极光看起来像是一片静止不动的绿云，但是如果赶上了中等强度的极光，便会是漫天飞霞的极致美景。我有一次在冰岛遇到了极光大爆发，旁边的人有的惊叫有的跪在地上祈祷，那是超乎想象的、来自太阳的问候。

爆发的极光类似远处的火焰，有时还能看到喷至空中移动着的“尖头”。当“火焰”在极高处达到最亮状态时，户外活动十分方便，甚至可以在夜间捕猎。居住在拉普兰地区的萨米人曾靠狩猎和养殖驯鹿为生，他们认为极光是“脾气暴躁的猎人”，携带斧头飞越天空，如果有人嘲笑就会杀了他。

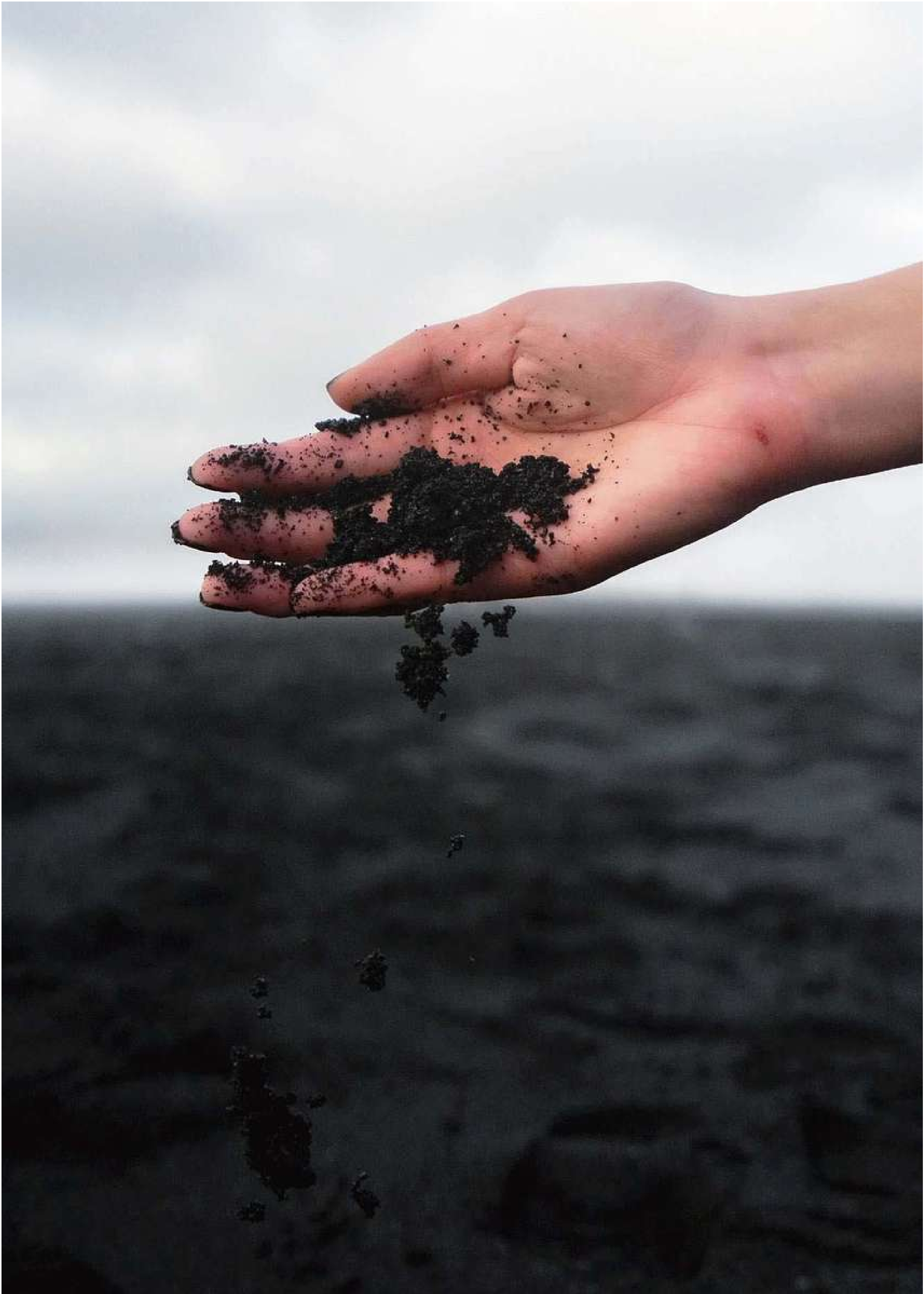
因此，萨米老人经常嘱咐后辈，不得在明亮的极光下拉动雪橇的钟铃，或发出不必要的声音。

说到萨米人，他们与中国的鄂温克族人有几分相似，都以养殖驯鹿为生，且有一部分人信奉萨满教。作为北欧地区的原住民，他们的长相中有一丝亚洲人的影子。这支由俄罗斯、欧洲大陆迁移至此的冰雪民族主要居住于挪威的北部，他们有自己的服饰传统、自己的歌谣和民族认同感。

我的第二次挪威之旅是应海达路德邮轮的邀请，因为有当地人的陪同，这趟旅程让我有更多的机会解决心中的疑问。其中有一位工作人员的祖母是萨米人，另一位则是维京人的后裔。在自我介绍时他们特地“现身说法”比较了两个民族的不同点。相比起来，有萨米血统的工作人员个子稍矮一些，颧骨更高，亚洲人的特点更为突出……这让我想起了一部电影《萨米人》（也译作萨米之血）里的情节。电影讲述了“二战”期间欧洲种族论盛行，生活方式较为原始落后的萨米人被认为是劣等民族。甚至有“科学研究”表明萨米人的脑子不够发达，只能生活在高纬度地区，否则就会死。在电影中，以女主角为代表的萨米族孩子被送去学习瑞典语，代表优势文化的瑞典白人用尺子丈量他们的脸、鼻子和嘴，最后还强迫萨米孩子脱光衣服照相存档。萨米人的歌谣被称为“为了召唤牲口而编成的吵闹噪声”，瑞典人形容他们为“浑身散发着驯鹿臭味的拉普兰人”，这不禁让我想起纳粹对犹太人的种族隔离和歧视。

好在现在各个国家越来越重视土著的利益和现状，无论是美国的印第安人还是新西兰的毛利人，各国政府都在保护这些土著的文化和族群。现在，拉普兰地区还有一些手工艺人，坚持用萨米人和维京人最传统的手艺制作民族服装，这些当地人的文化也被开发成了北欧独特的旅游资源。

那次日全食之旅后，我前往北欧的次数越来越多，北极地区在我脑中的形象更加丰满起来。在冰岛，可以在黑沙滩海岸边冲浪；在挪威，百年建筑和现代商铺完美结合。每当有朋友让我推荐旅行地时，我一般会首先推荐北极地区的几个国家，因为那里最能颠覆你的固有认知。我认为这才是旅行的意义，是一次颠覆、重建、接纳的过程，不是走马观花买买东西那么简单。



触碰维克黑沙滩 蒋可扬/摄

“恶魔之舌”的诱惑

挪威峡湾徒步之旅



恶魔之舌 蒋立煌/摄



蒋立煌

户外爱好者，自驾游历丹麦、瑞典、挪威，与呆萌的丹麦小哥踢足球，与挪威小伙唠潮流品牌发展史，最有趣的经历是翻山越岭登上挪威的“恶魔之舌”。

听向导说，挪威人小时候就经常跟着父辈去户外探险，父辈鼓励他们勇敢去山野面对挑战——不是来自大自然的挑战，而是来自内心的挑战。

我们一行四人本来是冲着生蚝、三文鱼来的北欧，然而在见识了挪威的神奇风貌，特别是峡湾中的“恶魔之舌”后，“腐败”之旅最终变成了“自虐”之行。

“恶魔之舌”的挪威语叫“Trolltunga”，“tunga”是挪威语中“舌头”的意思，“Troll”则是斯堪的纳维亚神话中有名的巨怪，在挪威当地更多被称为山妖，所以“恶魔之舌”也叫“山妖之舌”。这块独一无二的岩石成形于冰河时期，位于哈当厄尔峡湾的悬崖上，由冰川腐蚀、山体断裂而成，远远望去就像山上的狰狞巨怪伸出了长长的舌头，加之观景路程险峻艰难，“恶魔之舌”由此得名。置身其上可以眺览挪威峡湾的壮美山海景色，感觉惊险又富有视觉冲击力。但这种惊心动魄的美并非轻易就可以获得，来访者需要往返徒步23公里，翻越几个山头，经历身心的极限挑战。

我们探访的时机正值5月，山上竟然还有积雪，一路非常艰辛，但最后踏上岩石那一刻，不由得血脉偾张，情绪澎湎，让人忍不住想摆出豪迈姿势指点江山。那一刻，长达12个小时的雪山徒步之行所带来的疲惫绝望瞬间被一扫而空，觉得就算再来一遍也是值得的。

自驾者的天堂

探访“恶魔之舌”，是从卑尔根出发的。卑尔根位于北欧西海岸峡湾线上，是斯堪的纳维亚半岛历史上著名的港口和贸易中心。卑尔根还是挪威的第二大城市，但实际面积并不大，加之中世纪文化沉淀，使之更像一个充满北欧历史风情的港口小镇。

我们抵达卑尔根时已经是深夜12点多，纵使我对卑尔根厚重的中世纪文化历史十分有兴趣，但本次行程旨在探访“恶魔之舌”，没有太多时间在此流连。在机场酒店住了一晚之后，第二天早晨9点我们便匆匆驾车前往“恶魔之舌”附近的小镇：奥达。

挪威的公路由于地理原因，车道很窄，多为双向两车道，而且弯道多、隧道也多，看起来不利于驾车。出发前与酒店的一个挪威小伙闲聊，他听了我的担心，以老司机的口气跟我说：“在挪威开车，除了要注意可能会窜出的野生动物外，其他的只需要敞开享受。”真正出发后，我发现确实如他所述，道路平整，几乎没有干扰因素，路上车辆不多并且行驶有序，难怪挪威被称为自驾者的天堂。



在山腰上拍摄的奥达小镇 蒋立煌/摄

当然，这里能被称为自驾天堂不只是因为路况好。挪威的公路干道很多都建在峡湾边，沿途的峡湾景色不仅宏伟壮美还十分多样：有壮阔神奇的海峡峭壁，也有广袤神秘的挪威森林；有时会有瀑布在身边突现，倾泻而下，有时则是傍海而建的北欧五彩木屋，连绵于侧。似乎前方道路的拐角处，有北欧诸神在悄悄为你布置重重美景，而你永远猜不到下一个惊喜是什么。老派的文人可能会用长篇辞藻把这种美妙感受形容为与一位曼妙而羞涩的姑娘共处时的探索过程，而作为互联网时代新青年的我，此刻只想说：文人们说得真对啊！

登山是来自内心的挑战

从卑尔根到奥达的路程并不长，只有190千米，但是由于途中景色实在太撩人，我们兜兜转转花了近4个小时才到达奥达。由于突降阵雨，我们临时在奥达休整了一晚，第二天一早才赶往行程的起点

Skjeggedal（谢格达尔）访客中心：这里是游客的集散地，也是去往“恶魔之舌”的出发地。

我们原本的计划是选择最刺激的“骑行+攀岩+徒步”线路，但到达时发现，攀岩线路已经被停用。通过与营地的店员交流得知，因为攀岩相关设备会破坏当地的自然环境，并且还有危险性，所以已经被拆除了。为了保护自然而减少收费项目，这一点儿都不令我们感到意外——当你身处挪威，完全能够真切体会到人们对大自然的尊重。政府尽量减少开发，让自然保持原生态，甚至建立一个官方的旅游指导机构，去教会人们在旅途中尊重自然，尊重周围的一切，大家也会自觉遵守规则。正是有这种全民性的自律支撑，挪威的环境竞争力才在世界排名靠前。青山绿水、蓝天碧海就是大自然给予人们自律的慷慨回馈。

既然不能攀岩，我们的行程就改为了最经典的全程徒步。据当地人说，五月的气候并不适宜单独徒步上山，因为此时山上的冰川没有完全融化，还有不少积雪，徒步存在一定危险。考虑到安全问题，我们听从建议雇用了向导带队。实际体验后，我觉得这个季节恰能让人体验到峡湾山脉更多的风情，因为此时气候由冷转暖，山上气温有层次的转变，景色也随之变化。上山之路因此也可以分为三段：第一段是1千米的树林陡坡，坡度很大，海拔快速升高，徒步大约需要花费一个小时，个人感觉这段是最消耗体能和意志的，我们的向导说在这一段放弃的人是最多的；第二段是大约4千米的乱石山路，这里积雪已化，流水潺潺，山峦起伏，行进难度不大，但积水很多；第三段是冰川路段，温度下降，积雪皑皑，湿滑的山路比较难走，对意志力是考验，但此时山下的峡湾已经从若隐若现变成一览无遗，是美丽与惊险兼具的经典路段。

这样的三段行程对于没有徒步经验的游人是具有一定挑战性的，需要你对肌肉耐力、意志力有准确的预判，并做好行前准备。这时必

须递上最诚恳而实际的小建议：上山时一定要记得带两根登山杖，另外山上紫外线强，防晒必须到位。最近，第一段爬坡路段已经被开发成平整的U型道，距离变长，但是行走坡度变缓，减少了你中途放弃的可能性。

在徒步方面，欧美人显然比我们更有经验。我们在返程下山时膝盖疼得厉害，同行的一个小胖子从一开始就喊着要放弃，还有一位因为食物没带足，饿得头昏眼花，而在同行的欧美人中，我没看到有一个出现状况的。

早就听闻了北欧人对户外徒步的喜爱，但途中所见还是震撼到了我。除了背着大行囊上山野营的标准户外族，我们还碰到抱着小婴儿的年轻夫妻，互相扶持的老先生老太太，还有溜着小狗的姑娘……户外徒步仿佛已经是他们生活中的日常。我们的向导小伙子说他们挪威人小时候就经常跟着父辈去户外野营、探险，父辈鼓励他们勇敢去户外山野面对挑战——不是来自大自然的挑战，而是来自内心的挑战。他们就是这样被父辈教育、培养、引导着，去成为一个个独立、勇敢、乐观的个体。行至一处乱石块搭建成的废弃营地时，向导骄傲地介绍说他曾经来这里挑战，一连住了好几天。另外一位向导“拆台”笑道：“嗯，是的，但你忘了说，是和姑娘一起。”

“恶魔之舌”

终于到了！

行进大约6个小时，翻过一座山头后，便来到了位于峡湾拐角处的一片相对平整的山崖，海拔大约1100米。一块巨大、尖锐的神奇岩石从山崖延伸而出，毫无预兆地出现在我们眼前。



徒步是对毅力的考验 蒋立煌/摄

一路上多次想象过亲历“恶魔之舌”的感觉，场面会是酷炫、浪漫，还是魔幻？我会不会不敢站上岩石？就像赴约的路上憧憬未曾谋面的相亲对象那样激动而忐忑。但当我真正登上岩石之后，发现画风其实很清奇——原来这位“相亲对象”不但俊美，还是个谐星。我看到全球各地的旅行者，竭尽想象地在这个海拔一千多米的露天摄影棚上，拗出或搞笑或惊险的造型，男女老少千姿百态，让人忍俊不禁，似乎他们都忘记了自己所站之处是一块毫无防护的险峻山岩！

天公作美，前一天还是阴雨天，当天却变得十分晴朗，能见度高，是赏景的最佳天气，连向导小哥都说我们的运气非常好。遗憾的是考虑到徒步负重，我没有带广角镜头和三脚架上山，没能把这里“一览众山小”的景色定格成全景高清相片保存，但能亲眼看过、切身感受，已是此生难忘。

由于回程还有11千米的路途，目睹了“恶魔之舌”的风采后，我们没有过久地停留，很快就动身下山。老话说上山容易下山难，下雪山则是难上加难。我们的下山过程简直是连滚带爬，窘态频显，但好在天黑之前安全到达了山脚，“恶魔之舌”探访之旅就此结束。

75岁去运动

北欧户外运动精神



Axel在积雪未融的车站 沉白白/摄



张海律

环球旅行者、户外运动爱好者，足迹遍布各大国际电影节、音乐节、滑雪场、潜水点。曾在丹麦过圣诞节，在芬兰越野滑雪，接下来的计划是在挪威峡湾徒步旅行。

在北欧这片土地上，除了冰岛冻土上的苔原，最有生命力的，恐怕就是生生不息、运动不止的北欧人了。

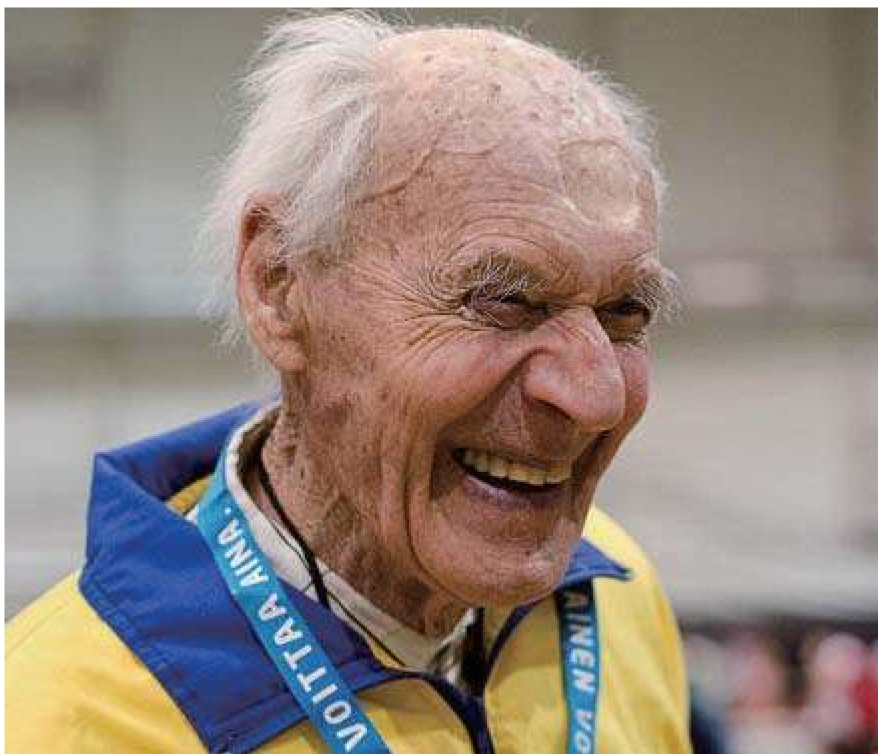
在我的印象中，北欧人是沉默而高冷的，对个人空间有着强烈的防卫欲。如果想撬开他们的金口，就得和他们一起去蒸桑拿或是去重金属音乐现场，若是还想进一步接触，就得同去户外运动了。原本极度害怕与人接触的他们，在越野滑雪时会对你穷追不舍，到了真正的比赛现场，在好胜心支配下，他们巴不得把你直接按趴在地——哪怕是75岁以上的老人。可以说，运动是北欧人的终身信仰，用以对抗年复一年漫长而沉闷的冬季，并以此不遗余力地享受短暂而珍贵的夏天。

越老越想赢

我第一次到北欧，是为了看一场“业余运动会”。

Axel（阿克塞尔）以0.04厘米的差距输掉了跳远比赛，他背着包踉跄地走到积雪未融的公交站前。1.76米，这与他的报名成绩2.5米相差太多。不过，这个“糟糕成绩”的制造者是一位91岁的挪威老头，击败他的那位对手，则是主场作战的94岁芬兰选手Ilmari（伊尔马里）。

我现在还能记起站在Axel身边的感觉，我们在公交车站等了一会儿，有些冷，有些沉默。芬兰的4月还算不上是春天，积雪未融，湖面也没有解冻，不过这并没有影响人们从各国赶来参赛的热情。我也是跨越了半个地球，专程来到芬兰中部城市于韦斯屈莱（Jyväskylä），观看这场2012年世界大师田径锦标赛（World Master Athletes，以下简称WMA）的。




KERKO
sport
CAN


HIPPOSHAL

岁，上不封顶，每年在全球城市轮换举办，一年室内一年室外。说起



WMA 2012 沉白白/摄

WMA是一场针对业余运动员举办的田径赛事，报名年龄的下限为35岁，上不封顶，每年在全球城市轮换举办，一年室内一年室外。说起

来，我也是一时兴起来看了这样一场“业余”的赛事。2011年，我看了一部纪录片《金秋：与时间赛跑》（*Herbstgold*），讲述了5位80岁以上的老人积极备战WMA的故事。那些在观众看来能够参赛已属精神可嘉的高龄选手，内心深处却也和年轻人一样争强好斗，哪怕对手只有一两个，也会彼此不服。颁奖台上颤颤巍巍地站着两个百岁老人，输家恶狠狠地瞪了一眼第一名的领奖台，赢家却在感慨：“我3年没有女人了。”

这部猎奇又励志的纪录片让人兴奋不已，我当时就决定去看看这场被我命名为“世界老年田径锦标赛”的赛事。

比赛头几天，在赛事主办方组织的一场民俗故事分享晚宴上，我就留意到了这位挪威老头Axel。故事是用英语讲述的，耳背或不懂英语的老人，有陪同的子女帮忙传译，而Axel孤零零地坐在椅子上，炯炯放光的眼神说明他已沉浸在故事里，看来英文水平不错。后来他跟我说，75岁那年，自己开始了规律的体育生活，每早7点30分起床，在住所3千米的范围内骑车。而针对WMA的项目，他给自己定下了每周两次的训练任务——铅球、铁饼、跳高、标枪、链球、跳远。作为一名业余运动员，Axel曾多次夺冠。



在北欧，老年人并未放弃户外运动 Melker Dahlstrand/imagebank.sweden.se

这次输掉比赛后，临近午饭时间，Axel的牙齿疼了起来，他连忙吞下一颗止疼片："有时我牙疼得脑涨，但今天的失利并非因为这个啊。"

当天晚上，我在酒店的桑拿房里，碰到了战胜挪威老头Axel的芬兰老头Ilmari。对于"冷漠"的芬兰人而言，桑拿房是和陌生人聊天的最佳场所。不等我去套近乎，芬兰人已经从对你家乡的好奇聊到自己的感情史了。经另一位芬兰年轻人翻译，我又收获了一个积极的人生故事。

主场作战的Ilmari刚给自己的三个孩子打了电话，告诉他们自己赢得了60米短跑和跳远金牌的喜讯，又迫不及待地跟朋友们分享。这位94岁的老人，仅比他1917年底建国独立的祖国年轻一个月。他22岁那年，苏芬战争爆发，几乎在所有兵种服过役的Ilmari踩着滑雪板，

在密林中神出鬼没，让敌人吃尽了苦头。“二战”后，他成了一名地理测绘员，继续在林海雪原中飞驰，练就了一副好身板。直至70岁那年，他才开始成为一名真正的业余运动员，首次参赛就在意大利维罗纳夺得十项全能冠军。90岁过后，Ilmari有了这样的日常生活：6点半起床，在卧室里原地跳一会儿，尽可能高地抬腿若干次，持6千克重的哑铃做上举；接着出门骑车到处转，保持着不错的平衡能力；傍晚时，他会跑去老战士合唱团，“合唱能减缓肺部衰老，保持气息平衡”。

其实Ilmari能阅读英文材料，甚至可以看一些简单的英文小说，但因为战场上的大炮损害了他的耳朵，严重影响了听说能力，跟外国人交谈时他就得借助翻译。或许是因为赢得比赛十分喜悦，这名老战士莫名说了一句：“啊，就是现在，于世界于我个人，都是最好的时候。”

锻炼还是训练？

WMA赛事期间，于韦斯屈莱正沉浸在复活节的氛围中，这个家庭团聚的节日，让街上颇为冷清。但不分早晚，我在街上遇见的10个人里，有8个都在跑步。他们普遍穿着轻薄却耐寒的运动衣，戴着毛线帽，手腕上绑着一个计步器。这些跑步的人并非参赛运动员，而是生活在这座城市里，热爱运动的普通芬兰人。

此前，我在去往于韦斯屈莱的火车上认识了51岁的荷兰人Theo（西奥），他改变了我对这场锦标赛的最初印象。Theo在家乡小镇上经营着一家田径俱乐部，他在备战时充满斗志，但也认识到竞技体育的残酷本质。“你们千万别相信什么重在参与的奥林匹克精神，只要你真正开始训练（Training）而非锻炼（Practice），就会想要比赛，想要赢得胜利。”

很多时候，我们并不容易分辨训练和锻炼的区别。就拿如今风靡全球的马拉松赛事来说，每天坚持慢跑的人，显然是为了强身健体而“锻炼”，可一旦有了参赛的目的甚至有了获得一定成绩的简单愿望，是不是就会把日常慢跑视为一种“训练”了呢？北欧城市的街道非常适合慢跑，全民赛事也众多，这样一来，那些随时锻炼着的国民，就成了随时训练备战的选手。当你投入了大量时间，职业和业余运动员的界限就变得模糊了——普通人多豁出一些时间，通过科学训练，也可以成为拿到奖牌的运动员。我查阅了往届WMA35至40岁这一“低龄组”的赛事记录，惊讶地发现男子60米短跑的最好成绩6.51秒，不比明星选手格林跑出的6.39秒差多少；女子跳高的1.97米纪录，也仅比博格奎斯特的世界纪录少了0.11米。





本哈根跑步的人 Alex Wu/摄

纯粹的运动乐趣

在不看比赛的时间里，我跟着一大群背着滑雪板的年轻人，乘坐公交车前往城北巨大的越野滑雪场。斯堪的纳维亚漫长的冬日让雪季也变得无比漫长。这里少有阿尔卑斯山上那种高山速降雪道，但遍布的森林造就了充满趣味的越野滑雪道。相较于既追求刺激又得控制速度的阿尔卑斯式滑雪，北欧越野滑雪上手容易却过程辛苦，脚上得踩着两块狭长的雪板，呼哧呼哧地喘着粗气在林海雪原里艰难跋涉。当然对于熟手而言，滑雪时背枪在林间“飞行”，打只狐狸兔子也并不是什么难事。但当年的我还是一枚雪场上危险的“鱼雷”（新手），只会在国内京郊雪场的中级道上疾速俯冲，没有学会控制速度。到了于韦斯屈莱北郊的坡道上，我仍然是一次又一次不管不顾地冲下来，吓得芬兰孩子们连忙加速拐弯，钻到爸爸妈妈怀中，估计口中正哭喊着：“啊，那个叔叔又来了！”

根据欧盟委员会2010年的一份调查报告，芬兰稳坐欧洲最爱运动国度的头把交椅。运动是孩子们的第一喜好，芬兰18岁以下的青少年中，有90%的人都热爱运动。90%以上的成年人每周至少运动两次，50%以上的成年人每周至少运动四次。全国有大约9000家运动俱乐部，为会员们组织休闲活动以及运动竞赛。俱乐部主要由志愿者们组织运营，属非营利组织。

不过，在国际闻名的职业化赛事中，芬兰体育明星的曝光率却并不高。在滑雪领域，芬兰人有着一位让他们又爱又恨的天才，马蒂·尼凯宁。他是历史上唯一一位在5项跳台滑雪重大比赛中都获得过金牌的人，其中4枚冬季奥运会跳台滑雪项目的金牌最为瞩目。而事业辉煌期过后，在20世纪90年代，他因各种负面新闻屡屡登上媒体头条——酗酒抢劫、家庭暴力，做过歌手又顺便转型为脱衣舞明星，他的每条大新闻几乎都和酒精相关。和摆地摊的中国长跑冠军艾冬梅一样，马蒂企图把那些世锦赛、冬奥会的金牌拿出来变卖糊口，但最终还是将其捐赠给了芬兰国家体育博物馆。捐赠仪式结束后，他手里拿着一张100马克的钞票，这是马蒂整个辉煌运动生涯的最终定价。

高台跳雪这项“让肉身离地飞翔”的运动，普通爱好者无法参与，但在长达半年雪季中的广阔的山野里，各式各样的户外越野滑雪已经成为风靡北欧老小的国民运动。



北欧皮划艇运动 Alexander Hall/imagebank.sweden.se

滑雪和冰上运动是北欧人的拿手好戏，不过他们最期盼的，还是6月才会来临的短暂夏日，那时他们就能在解冻的湖里游泳了。融雪时节山丘地区的急流险滩漂流，芬兰萨塔昆塔地区的直立式桨板，芬兰拜亚奈湖、瑞典耶姆特兰的皮划艇探险，挪威沃斯的峡湾皮划艇运动，罗弗敦群岛的海岸冲浪……夏日实在太过短暂，人们必须充分、疯狂地利用每天20小时左右的白昼，别出心裁地做尽各种运动。

看过那场WMA赛事后，我再次前往北欧，和一群北欧人混在一起，对户外运动上瘾，成了一个滑雪高手和半个皮划艇高手。假如让我长居北欧，很难想象没有户外运动的生活会是什么样子。

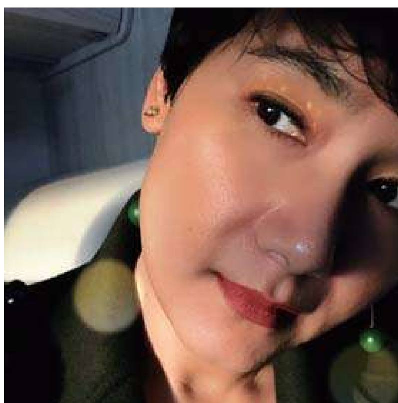
若不是重新翻看了散落在各种社交媒体上的日志，我绝不会记起6年前春天在芬兰碰到的这些老人的名字。我总是想起那位牙疼难忍的挪威老人Axel，锦标赛结束后，他依然独自背着包，乘火车离开于韦斯屈莱。我向他点头致意，他却似乎不记得几天前和自己聊过天的这个东方面孔了。看上去他已经从比赛的疲劳中恢复了过来，步伐轻快地走上了回家的路。

我和野生动物的相遇

接触北欧野生动物



在小木屋与小狐狸不期而遇 Anders Tedeholm/imagebank.sweden.se



尼罗兰（Nyrola）

出生于中国新疆伊宁，就读于隆德大学经管学院，目前定居于瑞典。喜欢伊宁的一草一木，很幸运地在瑞典的赫尔辛堡找到了和故乡一样美丽的风景。

北欧诸国有数量众多的国家公园，在那里可以近距离接触野生动物。但是北欧最令人着迷之处在于，就算你生活在城市，也可以在城市公园或郊区森林中，与野生动物们不期而遇。

它闻到了花香

我知道瑞典人喜欢田园风光，很多人会选择住在郊区、乡下，或是海边，但直接住在森林深处，我是完全无法想象和理解的。因此，在知道朋友耶特茹曾在森林里住了10多年时，我简直难以控制自己的面部表情。2015年夏天，我跟着耶特茹一起回她的老家度假，那也是我第一次走进瑞典的森林深处。

耶特茹的小院和我见过的大多数瑞典人家里的花园一样，种着各种花花草草，家猫在草丛中忙着捕捉蝴蝶。不同的是，花园的周围不是街道，而是浓密的树林。

第二天，我和耶特茹一起走进了森林，沿途是一条小溪，水流清澈见底。除了偶尔传来的鸟叫声和溪水声，森林里真的很安静。我记得那天阳光非常明媚，却无法穿透浓密的树叶直接照射到我身上。除了野花之外，一路上随处可见颜色鲜艳的蘑菇。除了书本上见过的红色白点蘑菇外，我还见到了蓝色和紫色的蘑菇。

不知道是不是森林中太过安静的缘故，我始终无法彻底放松。习惯了城市生活的我，有些无法适应那种寂静。除此之外，我很害怕会踩到蛇，只要被地上的树枝绊一下，我就十分紧张。耶特茹笑我胆小，同时又善意地安抚我。她告诉我在这附近根本没有毒蛇。可即便如此，我还是无法克服自己的恐惧。不过这也是因为我在瑞典北雪平市的一个湖里游泳时，曾目睹一条水蛇从我面前游过。不过，在瑞典的湖面上，更常见的是天鹅，以至于我几乎忘掉它们是野生动物了。

我问耶特茹，附近森林里是否有熊出没？她说当然有，但是这里的熊害怕人，因此会躲着你。只要人不主动靠近并试图侵犯它的洞穴，它不会主动攻击。瑞典人和野生动物相处得非常融洽，一般而言没有人会刻意去伤害或者侵犯它们。

正在我们闲聊时，她突然问我是否见过啄木鸟，我摇摇头。她让我抬头看向前方右侧。果然，有一只啄木鸟停在树干上。但是小家伙实在是太机灵了，我们一靠近，它就开始绕着树干转圈，和我们玩起了捉迷藏。

在耶特茹家住的那一周，很可惜，除了一些羽毛非常漂亮的小鸟外，我并没有在树林里见到其他动物。然而，就在要回城的那天，我在车库附近的草坪上见到了小松鼠。虽然我此前在城市的草坪上近距离地见过很多次野兔和刺猬，但从没有见过小松鼠。它们和动画片里的一样可爱。但是很遗憾，我的狗里昂实在太凶，居然一下子冲了上去咬住了松鼠。我们一齐惊呼，勒令里昂松口，但太迟了，可怜的松鼠挣扎了几下之后就断了气。

这只松鼠并不是那天我唯一见到的“小可怜”。在回去的路上，我在公路上看见了一只蜜獾发僵的尸体。这并不意外，瑞典的公路上不时就会有动物出没，其中最危险的是鹿。你在瑞典的公路上行驶时，一定要注意是否有“鹿出没”的警示牌，如果有，就意味着你得减速。野生鹿是瑞典公路车祸的常见原因。一头驼鹿至少有三四百公斤，飞速行驶的汽车一旦撞上去，结果极有可能是车毁人亡。

虽然这次去森林里度假时，我并没有看见很多小动物，但是在2017年再次前往时，我终于非常惊喜地看到了“小鹿斑比”。那天清晨，我被鸟叫声吵醒，当我起身准备去厨房时，看到窗外的院子里站着一只发呆的小鹿，它晃了晃头，似乎在闻草地上的野花。很快，它注意到了我，因为距离非常近，我甚至可以感受到它眼神里的警惕。我真的是又惊又喜，立即转身去拿手机准备拍照，它却一溜烟地飞奔离去了。那一刻我非常沮丧，不过就算没有拍照，我也不会忘记这个美好的瞬间。



北欧驼鹿 Anders Tedeholm/imagebank.sweden.se



叶子

户外旅行爱好者，喜欢各种小众目的地，足迹遍布东亚、北欧、东欧等。同时也是一名北欧音乐狂热爱好者，在北欧地区和纽约生活时，不遗余力地参加各种北欧音乐现场活动。

它就在我面前

一路向北，我们的目的地是北方的观鲸之都——冰岛的港口小镇胡萨维克（Húsavík）。

既然被称为观鲸之都，这里自然少不了各种与鲸鱼相关的设施。趁着船还没开，我们决定逛逛鲸鱼博物馆。卖门票的姑娘十分懒散，这种“你爱来不来”的自信，让人确信这座博物馆一定值得花时间参观。

然而失算了，展品还是很普通，一起出游的朋友也没能买到心爱的鲸鱼模型。展厅中只有一副巨大的鲸鱼骨架让我感受到了《海贼王》中，海盗们在伟大的航海之路上被海王类阻拦时的恐惧。

虽然带着小小的遗憾出海，但当我站在船前看着桅杆时，内心已经开始躁动——航海就像是少年的追梦之路。

稍微提一下，胡萨维克有众多提供观鲸服务的公司，最有名的是North Sailing（北航）和Gentle Giants（巨人绅士）这两家，前者是黄色旗帜，后者是蓝色旗帜，帆船均匀分布在港口岸边。据说这两家的服务都差不多，如何选择主要看你喜欢什么颜色了。我那么喜欢黄色，当然选择了North Sailing。

以我在游戏《大航海时代2》中了解到的航海知识，无法判断这艘船是多桅小型帆船、多桅纵帆船还是多桅平底船，反正肯定不是西班牙大帆船、武装快船或者铁甲船。

我们一船十几人，负责“掌控大家生命”的，是船长和一位领航员姐姐。领航员姐姐为大家介绍了注意事项，并说道：

“从现在开始，请大家全神贯注关注海面鲸踪。以船头为0点钟方向，如果有人发现鲸鱼，请喊出方位。”

然而开船后的一个小时，都是漫长的等待，甲板上升起沉闷绝望的气息。没有看到鲸，而且好冷。

领航员姐姐看出了我们的失落，于是和我聊了几句。

“第一次吗？很快就会有鲸出现了。”

“嗯，好的，顺便问问参加这个行程的中国人多吗？”

“其实挺少的，但也有一些。日本人比较多。”

她一路与旅客们寒暄，气氛缓和了许多。

似乎受到了她温暖气息的感召，我们的帆船周围开始出现了生物，不过不是鲸——是据说在冰岛以外很难看到的Atlantic Puffin（大西洋海鹦）。这种鸟长着橙红的尖嘴，面相呆萌，有点儿

像水鸟，又有点儿像企鹅，所以广受游客喜爱，很多人以为它是冰岛国鸟，其实并不是。

我们购买的行程项目是“观鲸、海鹦和航海”，但出发前我们一心期待观鲸，几乎忘掉了还有观海鹦这回事，此时看到，自然非常惊喜。



小岛上的大西洋海鹦 猪大妈* 鲲笙/摄

先是一只一只的海鹦飞过船边，大家纷纷拍照（可惜很难拍清楚），然后我们看到海里也有几只海鹦在划水玩。

这时，领航员姐姐说，我们进入海鹦的领地了，它们的聚居地——一座无人岛就在前面不远处。

果然，在右舷附近的海平面上出现了一座小岛，但由于有一块阴影遮挡，不太能看清岛的全貌。船逐渐靠近，我们终于看清了那块阴影就是在天空自由飞翔的一大群海鹦。

奇怪的是，四周飞着这么多的鸟，却没有听到嘈杂的声音。海鹦似乎不太爱叫，它们的声音比较低沉，有点儿像伸懒腰的人发出的呻吟。

船绕着鸟岛环行了一周，我们看到了各种姿态的海鹦。它们有的随波逐流漂在海面，有的在空中追逐嬉戏，有些做着少儿不宜的事，有的瘫在岩石上不顾睡相……如果你想近距离接触海鹦，可以购买另一个专门登岛观鸟的项目。

岛绕完了，我们很快就戒掉了这短暂的“鸟瘾”。是的，海鹦很萌，但它们依然无法缓和我们期待看到鲸鱼的焦灼心情。

就在这时，领航员姐姐说话了。

“我们即将进入鲸鱼活动频繁的区域，请睁大你们的眼睛吧。”

此时天色忽然阴沉起来，远处的船只仿佛幽灵。

“出现了！3点钟方向，小须鲸！”

人潮涌向右舷，纷纷掏出相机、手机“咔嚓咔嚓”。

“0点钟方向，座头鲸！啊，旁边还有一头小须鲸！”人潮迅速涌向船头，船长打了个踉跄。

“7点钟方向小须鲸！”

“10点钟方向座头鲸！”

“2点钟方向，又是一头座头鲸！”

“还是2点钟方向，小须鲸！”

幸福来得太突然，片刻间我们就看到了不下20头小须鲸和座头鲸，但它们只在水面上停留了数秒，就消失不见了。

我正在四处寻觅，忽然听到了领航员姐姐兴奋的声音。

“9点钟方向！就在船左舷旁边，不到10米！”



远处的鲸鱼 叶子/摄

全船的人都沸腾了，这是鲸鱼离我们最近的一次，然而我站在右舷！等我挤到左舷时，只看到了鲸鱼离去的一瞬间。

等回过神才发现朋友就在我旁边，她转过头对我说：

“它就在我面前！我正看着海面，它就突然出现在我面前了，离我只有几米！太神奇了！”

我由衷地为她高兴。在茫茫大海上相遇，就像曾经交换过眼睛。

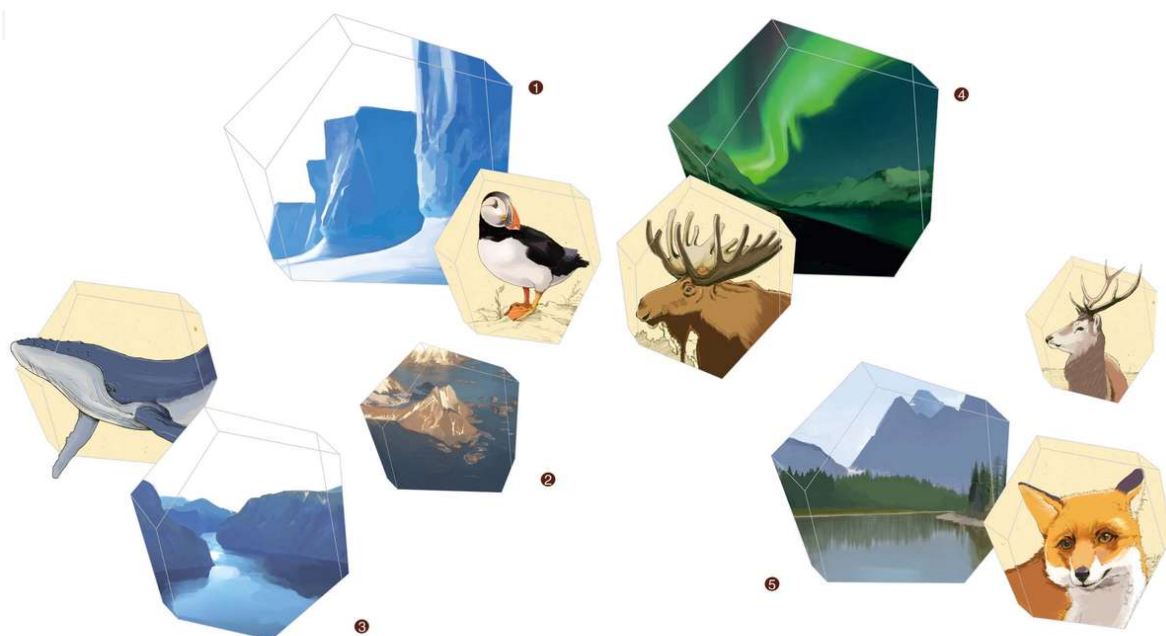
“它只浮上来了几秒，又马上潜下去了。”

它听见了你的声音，也藏着颗不敢见的心。你是看着它，还是按下快门，只能选择其一。

后来我们又远远地望到了数头小须鲸，可惜却再也没有像刚才那样亲密的接触了。

北欧风光与野生动物

旅行美学 北欧 2018



斯堪的纳维亚半岛有着令人惊叹的丰富地貌，群山起伏，冰蚀湖群，山海交错。在这片纯净的土地上，植物、野生动物和人类相惜共存。

❶ 极地冰川

冰岛位于北极圈内，其国土的八分之一被冰川覆盖，岛上冰川的面积仅次于南极冰川与格陵兰冰川。冰岛充分利用了冰川资源，开发了四大冰川景区：瓦特纳冰川、米达冰川、朗格冰川和雪山冰川。旅行者可以冰川徒步，也可以在湖上乘坐游艇观赏形态各异的浮冰。米达冰川位于冰岛南部，以其各具特色的瀑布及邻近迷人的海滩风景而著名。

❷ 极地岛屿

斯堪的纳维亚半岛西北部有着破碎连绵的海岸线，造就了众多风情各异的极地岛屿。冰岛有着神奇地貌和独特文化；挪威北部的罗弗敦群岛可以观赏绝美极光，被誉为世界最美群岛之一；丹麦的海外自治领地法罗群岛上则生活着大西洋海鹦等众多海鸟。

③ 挪威峡湾

挪威国土狭长，西南海岸线蜿蜒，有着无数知名的峡湾，其中最知名的，莫过于四大峡湾——松恩峡湾、盖朗厄尔峡湾、哈当厄尔峡湾和吕瑟峡湾。松恩峡湾被森林覆盖，景观层次丰富；盖朗厄尔峡湾有着挪威西海岸最蜿蜒曲折的公路——精灵之路和老鹰之路，是自驾者的天堂；哈当厄尔峡湾是挪威第二长的峡湾，有着著名的“恶魔之舌”；吕瑟峡湾有海拔600米的断崖布道石和悬空于峡湾1000米之上的奇迹石。

④ 北极光

与阿拉斯加黄刀寂静无声的极致不同，北欧有另一番冰雪王国的气氛，极光在山巅、冰川、城市上空飞舞。这里游玩项目多，设施完备，性价比高，适合第一次去观赏极光的人群。芬兰萨利色尔卡、挪威特罗姆瑟、瑞典阿比斯库、冰岛全境都是北欧观测极光的最佳地点。

⑤ 森林湖泊

葱郁的树木、碧蓝的湖泊，长满繁花的草地是北欧夏秋典型的景色。北欧诸国有大量国家公园，城市周边也有原生态的森林。在清爽的夏日，最惬意的休闲方式就是到森林采摘、跳进湖里游泳，说不定还能和野生动物不期而遇。

⊙ 森林小动物

在北欧广袤的寒温带针叶林中，生活着很多棕熊，但它们会躲着人类，旅行者也不要去打搅它们的住所。森林中最常见的是狐

狸、小鹿、小松鼠等小型野生动物，能在树林中追寻小鹿的踪迹是非常美妙的体验。初夏，当湖泊刚刚解冻的时候，几乎是在一夜之间，经过长途迁徙的大天鹅会成群结队地降落在恬静的湖面上，翩翩起舞，千姿百态。

⊙ 驼鹿

驼鹿是世界上体形最大的鹿，高大的身躯很像骆驼。雄驼鹿头上的角是鹿类中最大的，形状也很特殊，呈扁平的铲子状，很像仙人掌，驼鹿角也成了北欧设计中的典型元素。驼鹿多在林中平坦低洼地带、沼泽地活动，它们全天都在觅食饮水，食物包括草、树叶、嫩枝以及水生植物等。如果你在森林附近的公路自驾，要特别留意穿行公路的驼鹿。

⊙ 海鹦

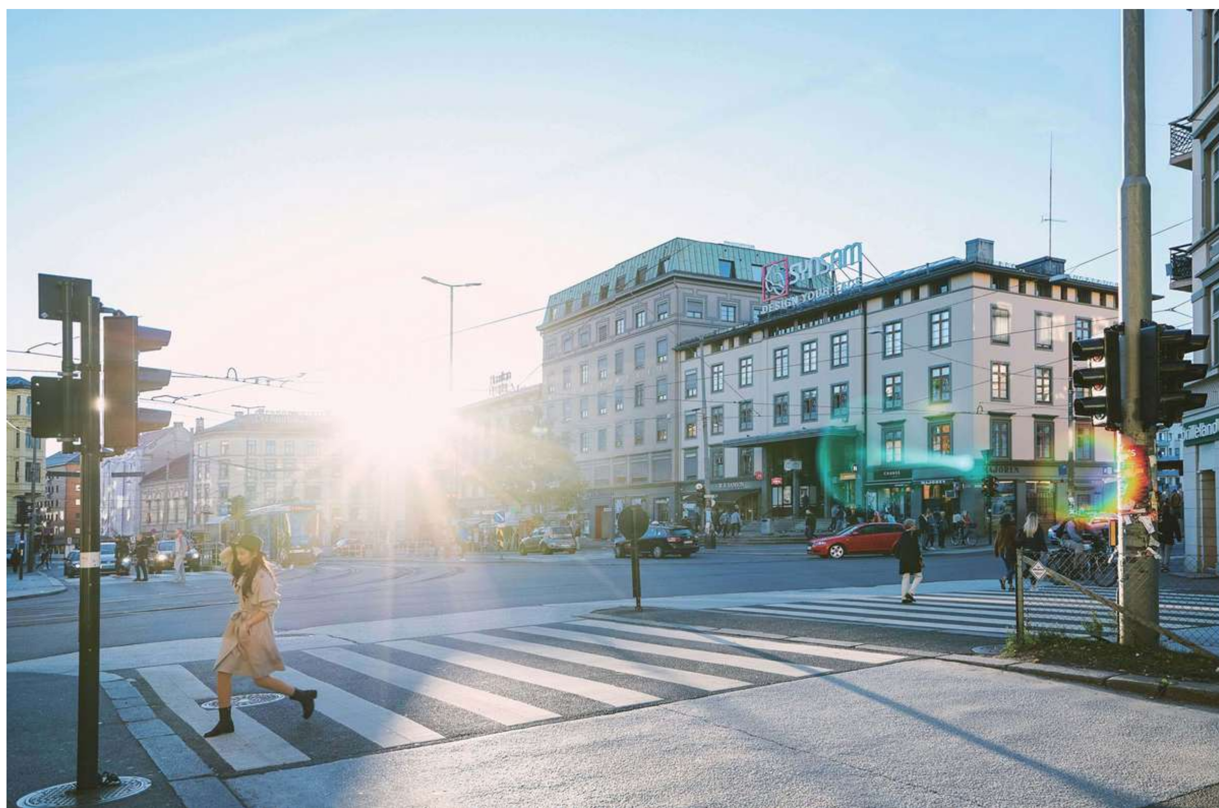
海鹦的喙呈三角形，背部羽毛呈黑色，腹部呈白色，鸟爪呈橘红色，面部羽毛颜色鲜艳。海鹦在繁殖期会回到岸边的岛屿或陆地上。它们通常成群结队，冰岛、丹麦的法罗群岛和挪威海岸是这种呆萌小鸟的最佳观赏地。

⊙ 鲸

近年来，冰岛逐渐成了欧洲最佳的观鲸目的地之一，这里有体型巨大的抹香鲸，常见的小须鲸及娇小的鼠海豚，还能见到会技术高超地跃出水面的座头鲸。在挪威的峡湾游船上，观看鲸鱼跃出水面又别有一番趣味。

城市之光

北境居民和他们的理想国度



冰岛雷克雅未克 蒋可扬/摄

做一个有主见的城市

北欧城市设计理念



斯德哥尔摩天际线 Tuukka Ervasti/imagebank.sweden.se



荆晶（JingJing）

瑞典注册建筑师，城市设计师，瑞典皇家理工学院研究员，在瑞典生活了近10年。出版了研究型著作《童之境——斯德哥尔摩体验》，将斯德哥尔摩作为可持续型城市和儿童友好型城市的研究范本，深入解析儿童在城市中的日常生活，及其映射出的城市规划思想和设计理念。

初见北欧城市，那些包裹行人的绿荫步行道，触手可及的住宅建筑，以及遍布布河流水文的生活社区，满足了人们对美好居住环境的一切想象。城市与建筑，是展现社会生活的窗口。“观念”在设计和利用城市空间中有着重要的作用，人们逐渐认识到，只有重新回归身体、回归感觉，才能真正重获被现代城市文明所排挤掉的肉身。

北欧国家的城市化进程，相比欧洲大陆主要国家开始得较晚且发展较慢。但如今，随着欧洲大陆的经济滞胀和政治分歧升级，北欧城市成了热门的移居之地，就业市场相当活跃。从宜居的角度，“亲近自然”和“以人为本”是北欧城市规划的共识，斯德哥尔摩和哥本哈根也名列世界一流宜居城市。就算是暂居北欧城市数日的游客，也不免沉浸于田园与都市融合的居住理想中。

我在瑞典生活了近10年，主要从事城市设计的建筑实践和研究。求学和工作期间，参加了欧洲城市建筑的相关课程，还参与了北欧一

些城市的设计项目。作为居住者和研究者，我将从最熟悉的斯德哥尔摩开始，以人的身心感受为线索，从建筑尺度和居住体验的视角，分享瑞典的城市往事。

北欧城市的建筑风格还是受到了欧洲大陆的影响，但由于气候、地理和历史原因，北欧建筑的民族传统和地域性特色明显，整体上更为简约朴素，每个城市基于居山或临水的地理环境，风格也各有不同。

北欧城市中没有太多摩天大厦，除了教堂以及少数新区中的个别高楼，均以低层建筑为主，城市天际线平整，看上去不够“现代”。然而，正是这样的城市，给人们的生活带来了别样的可能性和机遇，比如人居友好性（People Friendly）、民生幸福感（Happiness）、城市创造力（Creativity）等。



斯德哥尔摩老城广场 糖之蜜旅/摄

一座步行的城市

瑞典首都斯德哥尔摩约位于北纬59度，地处瑞典中南海岸。虽然这里冬季长、春夏秋短，但是四季分明，气候温和。让人意外的是，这里的年均日照时间竟高于巴黎和伦敦，为1,800小时。六七月间，每天平均日照时间最长，约18小时；冬季每日平均日照约6小时。天气在这里不仅是个永恒的话题，也是个哲学命题：瑞典乃至整个北欧遵循

着“天人合一”的理念，重视并珍惜户外活动和社会交往，这一观念对城市布局、建筑设计和居民的生活社交产生了偌大的影响。

在斯德哥尔摩的街头，身边有许多和我一样行走着的人。年轻人脚步轻盈，小孩子活蹦乱跳，老年人步履徐徐。人群中也不乏“轮子上的一族”——婴儿车中的幼儿、使用助步车的残障人士。步行让人们有时间交换目光，也有时间近距离观赏建筑和城市艺术景观。这样的场景，萦绕着一种令人放松的都市人情味。

城市空间向来是最理想的休闲与社交场所。斯德哥尔摩“老城”（Gamla Stan）建于13世纪中期，目前位于城市中间的小岛上。老城保留着中世纪的城市街道结构，在街与街的相交处有大小不一的广场，老城广场（Stortorget）至今仍是当地人与游客休闲的场所。老城交通以步行为主，除国事和物流需要，机动车辆非常少见。

如今的斯德哥尔摩现代都市，采用了优先公共交通、多中心的城市结构。有一位同事告诉我，他们虽然住在近城郊，但夫妻和孩子们基本都依赖公共交通、自行车或步行上班、上学。家里的小汽车只在家人偶尔“浪漫出游”时才用。一位住在城中心的年轻朋友，她和伴侣租住的是社会公共房（Public Housing），因为位置很好，生活和出行都很方便，所以他们不打算再花钱买房，而计划买艘船。斯德哥尔摩有得天独厚的畅通水系，只要天气合适，他们就可以坐船去“追寻远方”。这样潇洒的生活方式，着实让我羡慕！

斯德哥尔摩建在梅拉伦湖的入海口，濒临波罗的海，包含14座岛屿和一个半岛。人文景观与自然环境的融合，是这座城市的独有特色——城市面积中30%是河流湖泊，30%是公园和绿地。这意味着，从斯德哥尔摩的任何一个街区，都能步行到达公园绿地和水环境。

斯德哥尔摩市政和规划局颁布了“城市绿色漫步规划导则”（Den Gröna Promenadstaden），以保证城市规划和设计能更有效地提高城

市的“便利性”（Accesibility）。便利性越高的区域，在居住方面的吸引力和需求越高，房地产价值也随之越高。这一城市规划思路，体现了瑞典人亲近自然的居住理想和生活方式。

宏希图尔（Hornstull）和瓦萨斯坦（Vasastan）是斯德哥尔摩中心城区南北两个最潮的社区。宏希图尔位于南岛（Södermalm）的西南角，是连接四周岛屿的枢纽区域，地铁和公交车选择多且方便，不同年代的建筑融合成统一规划的街网。最可贵的是，这个社区包含了一个面积相当大的开放绿地，一半是公园，一半是出租花园。行走在这个社区，会发现很多有意思的小店，还有颇具艺术气质的市民（据说整个南岛上有60%的居民是艺术家）。

北边的瓦萨斯坦，是历史相对悠久的成熟社区，从视觉上来说，这里的建筑多为古典和新古典主义的欧陆风格。社区的生活方便且物资多样，高品质的创意咖啡店、饭馆、书店、发廊、中小型购物中心（包括超市）比比皆是。同时，还有很多公共建筑穿插其中，如图书馆、学校、美术馆、银行、税务局、养老院、公园、体育馆等。

这些热门的社区吸引着很多家庭，因为这里为有孩子的家庭提供了舒适生活的可能性。其实这一点在各种不同规模的城市中同样适用。而检验生活舒适性最简单的方法，就是带上孩子去体验，他们会说出最真实的感受！

人的身体是城市的尺度

历史上关于城市该如何设计的讨论、实验和实践从未间断。西方社会，尤其是欧洲，在城市历史和人文遗产的保护与翻新方面有着卓越的成就。在游客眼里，欧洲城市最让人流连忘返的是它们的历史感；而对我们这些城市设计师来说，更为幸运的是，城市保留了不同时期的规划理念和建筑层次。



南岛社区Södermalm Simon Paulin/imagebank.sweden.se

有人说北欧的城市给人的整体感受像一个沉稳的中年人，这说的是城市的基调。的确，斯德哥尔摩的城市基调，主要成形于20世纪20至30年代，这也是人们公认的瑞典建筑（尤其斯德哥尔摩建筑）与城市发展的黄金时期，被称为“瑞典式优雅”时期。这一时期的经典作品有市政厅（亦称诺贝尔大厅）、市立图书馆和森林墓园等。

同时期的住宅建筑，至今也是最受当地人青睐的。值得参观的有南岛社区（Nytorget in Södermalm）、厄斯特曼姆（Karlaplan in Östermalm）、瓦萨斯坦等地的建筑。这些住宅建筑设计无论从人性尺度，还是建筑与城市及街道的关系上，都非常考究。街区设计以人的行走体验为线索，建筑和城市空间活跃在人的视平线上，许多有魅力的公共空间不自觉地吸引着人们，并能调动人与人之间互动的积极性

——无论商用、住宅或公共建筑，沿街底层都设计成可用来做“公共服务”的店铺，且每个建筑单元尺度偏中小，可用作咖啡馆、餐厅、超市、理发店、书店、药店、玩具店、家居用品店等。这种做法，不仅增强了生活便利性，而且鼓励了当地业主，加强经济发展的多元性。更重要的是，这些“小店”（而非购物中心）营造了一种独特的都市社区感和人情感。

到了20世纪50年代，郊区开始出现。斯德哥尔摩饱受国际赞誉的第一座卫星城魏林碧（Vällingby）就是典型案例之一。那时的建城理念是ABC模式，即Arbete（工作）、Bostad（居住）和Centrum（社区中心）为一体。但是，后来同样以此理念开发的一些郊区，却由于体量上太大，设计上缺少人文关怀，受到诸多来自瑞典国内和国际上的批评。

同一时期，市中心的塞格尔广场（Sergels Torget）、文化宫（Kulturhuset）和国家银行（National Bank）等区域，虽然没有因为“二战”遭到破坏，但受当时欧洲大陆战后重建风潮的影响，被改造为当时流行的现代主义风格——以汽车交通为导向的交通规划，使得城市区块和建筑体量变大。混凝土、玻璃和钢等当时的新型材料，被大量运用于建筑设计中，比如赛格尔广场。效率和功能性成为许多建设项目的首要评价标准，公共空间明显减少，建筑与人的友好性明显降低。从这个角度而言，重建的街区反而成了“重灾区”。

直到20世纪80年代，人们开始反思、质疑和批判现代主义，于是出现了紧凑的立体型城市的规划概念，要求城市综合体具备多元且灵活的功能，建筑密度增加，集中供给能源并综合管理。这种理念延续到了90年代，且基于对后工业用地的转型开发，诞生了著名的哈马碧湖城（Hammarby Sjöstad）。这里原本是工业用地，属于棕色地带（Brown Field），社区建造的基础工作是整治清洁土壤和水体，随后引入能与主城已有的公共交通对接的公交设施，如轻轨和轮渡。社区

的多层住宅户型多样，面貌各异，但整体和谐。重要的是，整个社区实现了能源的自给自足，并采用了领先的回收循环系统。如今的哈马碧湖城社区，已成为可持续发展城市街区设计方面的世界模范教科书。



瑞典式优雅风格的南岛社区 Simon Paulin/imagebank.sweden.se



现代主义风格的塞格尔广场 Ola Ericson/imagebank.sweden.se



可持续发展街区哈马碧湖城 Melker Dahlstrand/imagebank.sweden.se

后工业城市的新生

如果你曾耳闻有着传奇色彩的“哥德堡号”，就不可错过它的根据地——瑞典西海港城市哥德堡。哥德堡是北欧最大的贸易港口之一，也是老牌工业城市，孕育了世界500强企业沃尔沃（VOLVO）、爱立信（Ericsson）、斯凯孚（SKF）、阿斯利康（Astra Zeneca）等，亦是哈苏相机公司的大本营。或许源于港口城市的开放精神，哥德堡人非常注重社会交往和文化活动，如哥德堡电影节（北欧最大的电影节）、哥德堡重金属音乐节、哥德堡书展、哥德堡交响乐团演出等，吸引着各地粉丝欢聚一堂。

哥德堡的城市设计类似于阿姆斯特丹，有自然水系淌过城市，大量公园、花园和绿地穿插在街区中，建筑层次和风格十分丰富。由于城市的工业历史，很多新的住宅区改建于工业区，保留了原有工业建筑的特色，更注重公共空间和公共生活。比如林德岛街区（Lindholmen）的建筑设计充满了开放和实验精神，给城市增添了许多活力。工业海港区弗利哈能（Frihamnen）改造后，汇集了多种文化活动，甚至有浴场等休闲空间。

与哥本哈根一桥相望的南部港湾城市马尔默（Malmö），也是典型的后工业城市。20世纪60年代前后被称为马尔默的“黑铁时代”，吊车随处可见，钢铁和烟囱是主要景观。威廉·巴勒斯1959年出版的小说《裸体午餐》（*The Naked Lunch*）中这样描绘马尔默：“非常无趣，到处是绝望的灰色，早上没有提供酒精的地方。”

这个工业城市的转型发生在20世纪90年代中期，重心从原来的船业和制造业，转向了生物科技和信息科技业。马尔默也定下了转型为环保生态城市的目标，在西港区规划了著名的“明日之城”（City of Tomorrow），你可以在这里体会邻里间的亲切，找到田园与都市融合的感觉。2000年厄勒海峡大桥将马尔默与哥本哈根连接，使得许多丹麦人来此置业，也吸引了越来越多的游客和移民。马尔默脱胎为一座

“年轻”的城市，几乎一半人口的年龄在35岁以下，且其中近一半居民有外国背景。足球明星伊布拉西（Zlatan Ibrahimović）就是这座城市的移民励志传奇。人口种族与文化的多元化，对未来马尔默的城市设计提出了“更高包容性”的要求。

如果你对城市设计感兴趣，不要错过瑞典北部最大的城市基律纳（Kiruna），这里近来的“城市平移”工程吸引了众多国际学术和工业界人士的关注。基律纳位于北极圈以北145公里处，历史上是萨米人的栖居之地。基律纳城的铁矿丰富，由于多年开采，城市底盘于2003年开始下陷。2007年，讨论多年的“城市平移”工程正式开始，第一阶段将把老城中心向东移3公里。项目委托给瑞典WHITE Arkitekter（纯白建筑师）建筑事务所和一家本地事务所合作设计，可持续发展、生态敏感和社会交往是新城市的设计思想。



马尔默西港区“明日之城” Kentaroo Tryman/Folio/imagebank.sweden.se

值得一提的是，事务所在拆迁区域建立了工作营，倡导市民参与城市设计，鼓励市民与设计师之间的互动。随后，工作营的成果在国

内外其他城市展出，增强了设计过程的开放性。这种创新的设计方式和设计过程，再次体现了民主设计的思想，为城市的未来开启了新的知识渠道。

北欧国家还有许多大城小镇，它们的人居理想和整体风貌大致相同，但因具体地理环境和当地文化倾向，城市和建筑设计存有小异。这就像位于柏林的北欧联合使馆：北欧五国的使馆建筑和谐地矗立在中央庭院四周，各国使馆间用浅浅的水池隔开，庭院象征着海洋，温柔地连接着五国。从外部看去，北欧联合使馆是一个整体，但随步移景，五国使馆在细节中展现出微妙的差异——北欧城市给人的感受亦是如此。



哥德堡 Per Pixel Petersson/imagebank.sweden.se

没有观众，城市艺术就无从成立

北欧城市公共艺术



瑞典当代艺术馆 官网sa Lundé n/摄



潘丽

媒体人，近年专注于当代艺术及设计领域。北欧生活美学爱好者、推广者，多次受邀前往丹麦、芬兰与瑞典，热衷探访独立设计品牌，发掘新人设计师、艺术家。

我们逛美术馆时，总少不了那份步入艺术殿堂的严肃感，但互动、舒适、有趣，才是北欧公共艺术的标签。

亲民的美术馆

因为工作的关系，我已经去过北欧很多次了。作为每到一处必逛当地美术馆的人，北欧的美术馆给了我很棒的体验，这里比较特别的一点是，你在美术馆也不用正襟危坐。

芬兰赫尔辛基当代艺术博物馆的一楼，有一座长长的、斜面的楼梯，侧面被标上了身高数字，160、170、180……于是很自然地，我和朋友们在此留下了一张有趣的“身高合影”。在丹麦国立美术馆里，除了经典的艺术作品外，供游人歇脚的椅子也是亮点，没有一把重样的，从豪华宫廷风到现代简约风，俨然一场小型的椅子展览，我心里不禁赞叹，这真不愧是出了汉斯·韦格纳（Hans Wegner）、阿诺·雅各布森（Arne Jacobsen）这些椅子设计大师“天团”的地方。

在瑞典时，我最喜欢的是斯德哥尔摩市中心的船岛（Skeppsholmen），那里有不容错过的当代艺术馆（Moderna Museet）。我在斯德哥尔摩的一周，三天都去了岛上，倒不是因为对艺术狂热，而是因为方便。天晴时，在岛上溜达，海水平静，海鸥就像泡在澡堂里一样，闲适地漂浮着，随着波浪一起一伏。下雨时，我就躲进当代艺术馆，里面有咖啡厅、餐厅、洗手间、免费的无线网络，连门票都是免费的——可能这也是我一而再，再而三来这里的理由，不需要匆忙地、囫囵吞枣地看展。这里也成为民众的休闲处，常看到夫妇们推着婴儿车，一些留学生也会带着自制便当在这里待上半天。

斯德哥尔摩当代艺术馆并不囿于展示当地艺术家的作品，一层展区基本可算作对现当代艺术史的实体展示，展区被划分为三部分：现代艺术区、1945年后的战后艺术区以及当代艺术区。在这里能看到诸多教科书中提到过的大师作品，比如马蒂斯、克莱因、达利、安迪·沃霍尔等人的作品。这里也是收藏杜尚作品第二多的艺术馆。

这里更为人称道的，是艺术馆建筑外的14件户外作品，这些艺术品与起伏的草坪、蓝天、白云融合在一起。亚历山大·卡尔德和妮基·桑法勒的作品均有着明媚鲜亮的颜色，它们高低错落，以不同的形态与美术馆及自然对话。

说起艺术与自然的融合，丹麦的路易斯安那现代艺术博物馆是其中的典范，它被盛赞为“最美博物馆”。丹麦人说，这里是睡美人城堡的后花园，人们在这里或闲散步行，或奔跑嬉闹，或坐或躺，一切都是放松愉悦的，像一次郊游。路易斯安那现代艺术博物馆位于丹麦哥本哈根市弗雷登斯堡以北35公里的厄勒海峡，可以从哥本哈根坐火车去。从小镇步行到美术馆，视野豁然开朗：湛蓝平静的海水，空阔碧绿的草坪。考尔德、阿尔普、杜布菲等大师的雕塑作品置身于碧蓝葱绿中，与白云、朝霞、落日相伴；风、雨、雪，随四季更迭，每一

道或明或暗的光线都成了作品最好的布景。好看的恋人在海边牵手散步，与风光、雕塑相映成趣，亦成为别人眼中的风景。

从美术馆到艺术街区

北欧公共艺术的普及度很高，不仅在美术馆，在嬉闹的广场、人来人往的地铁站、安静的街区拐角也能看到艺术的身影。我住过的北欧酒店，无一例外地有着良好的艺术品味，每件作品与空间相得益彰，不会胡乱弄些拙劣的抽象画或平庸的摄影作品来充数。在赫尔辛基时，我曾拜访过一家商业机构，大厦大堂的墙面装置令人愉悦，用天然稻草制作，远看像一幅巨大的抽象画，不由得赞同“与自然和谐统一的理念融入了北欧人的血液”这样的说法。

北欧公共艺术作品的类型以涂鸦、壁画、雕塑和各种装置艺术最为常见。这些色彩绚丽、充满想象力的艺术作品装饰了单调空白的墙面，装点了或空阔或热闹的广场，给大众带来了免费的艺术课。瑞典斯德哥尔摩艺术地铁站、丹麦自由城中嬉皮风格的涂鸦、挪威维格兰公园内充满张力的人体雕塑、赫尔辛基大学主图书馆的墙面装置……都成了各国游客的签到点。



哥本哈根快乐墙 鲲笙/摄

丹麦的超级线性公园（Superkilen Urban Park）是公共艺术的典范之作。这个狭长的、贯穿了几个街区的项目像个迷你版的世界公园，设计师把附近街区60多个种族、社群的代表性物品纳入其中，如洛杉矶海滩上的健身器材、以色列的排水道、俄罗斯的霓虹灯等。用红、黑、绿三种颜色标识公园中不同功能的空间，而红色又有粉红、西瓜红等近10种分类，高空俯瞰俨然一个漂亮的腮红盒。公园内的装置艺术品不单是装饰，也有实际功能，比如一只黑色的日本章鱼雕塑，其实是架滑梯，孩子们可以开心地爬上爬下。

丹麦艺术家托马斯·丹博（Thomas Dambo）还通过公共艺术装置，让人们从回收品中找到了美和快乐。托马斯收集各种废弃品，在哥本哈根国王新广场（Kongens Nytorv）立起了一面“快乐墙”（Happy Wall），墙面由不同颜色的木片组成，人们可以自由翻看，找到自己喜欢的图案和文字。

这些频繁出现在公共空间中的艺术作品，与色彩明亮的自然风光、简约现代的建筑交织在一起，一齐构建了北欧美学。

北欧城市公共艺术普及度之高不仅得益于美学积累，也是社会发展与政府管理的功劳。瑞典法律明确规定，每个公共场所必须拿出1%的面积作为当代艺术展示区，这不仅包括街道、广场、学校，也包括看守所和监狱。

在政府的主导下，瑞典斯德哥尔摩地铁站成为公共艺术作品的主要展示区域，许多游客慕名而来。而瑞典厄尔布鲁，则常年组织举办“Open Art”街区艺术展，不但展出了很多经典作品，新兴艺术家们也以此为舞台。参展艺术家曾在厄尔布鲁的商业街上空挂满了工人制作商品时所穿的防护服，引导观众思考流水线产品和消费者之间的关系。

“在地性”和“公共性”

如何迅速把握北欧公共艺术的气质呢？推荐你看看艺术家奥拉维尔·埃利亚松(Olafur Eliasson)的作品。埃利亚松是世界顶级的艺术家，2016年在上海举办个展时，盛况空前。他的身份很“北欧”，一半丹麦血统，一半冰岛血统，出生在哥本哈根，后随父搬去冰岛生活；他的作品也很“北欧”，常取材自北欧的自然之景，石头、冰川、河流，北欧文化中人与自然的高度契合也是他作品的灵魂。

你可以去丹麦的第二大城市奥胡斯看他的“彩虹圈”。在奥胡斯艺术博物馆（ARoS Aarhus Art Museum），埃利亚松创作了永久装置作品《你的彩虹全景》（*Your Rainbow Panorama*）。这是一件非常梦幻浪漫的作品，当你穿行于彩虹圈中，可以在彩色玻璃中看到一个不一样的城市：随着光谱的过渡，它逐渐变得有一点点绿、一点点黄、一点点红。在这里，真实与虚幻模糊了界限，两个世界互为镜像、互为叠加。如今，这个彩虹圈已经成为奥胡斯市的地标性景观。

埃利亚松的另一件作品在哥本哈根的克里斯蒂安运河（Christianshavns）上，是一座桥。不是大家印象里那种笔直的桥，桥面由5个大小不一的圆盘组成，每个圆的圆心处都立有“桅杆”。你可以像当地人一样，骑车或步行穿过它、体验它，时间如桥上的圆弧一般优雅缓慢，毫不匆忙。

埃利亚松的作品突出“在地性”和“公共性”，这也正是北欧当代公共艺术的重要特征。“在地性”是指与环境的互动，以环境为创作的前提，通过作品赋予空间新氛围。瑞典艺术家玛利亚·奥古斯特·基瓦尔（MariaÄngquist Klyvar）的作品也非常典型。在斯德哥尔摩南部的地铁站瓦尔贝里（Vårberg），从入口处走到站台，你能看到墙面上有一双双手，或是稚嫩孩童胖胖的手在轻轻叩击，或是成人厚重的手掌郑重地举起，行人匆匆而过，就算只是一瞥，也能泛起心中无限的温柔。玛利亚的作品类似像素画，画面细节由一个个小方块组成。除了地铁站，她的作品还出现在公园、儿童医院、大学等地。



奥拉维尔·埃利亚松的“彩虹圈”奥胡斯艺术博物馆官网

“公共性”即强调大众参与，这与美术馆围墙内的艺术作品传递的理念截然不同。比如奥胡斯艺术博物馆顶上的“彩虹圈”，是需要你置身其中去感受的——通过你的眼睛去看，通过身体去感知。北欧公共艺术为人称道之处正在于“浑然一体”——与环境、与人浑然一体。作品在这里不是被观看的“他者”，也不仅仅是环境的点缀或附庸；观众没有被隔绝在作品之外，而是被邀请参与、进入其中。可以说，没有观众，作品也无从成立。我想，这就是“邀你加入”的北欧公共艺术。

Fika十年

日常生活中的仪式感



夏季户外Fika Tove Freiij/imagebank.sweden.se



李贤文

瑞典隆德大学科学硕士，四川大学思想史硕士，早稻田大学硕士交换生，国际游学专家，已带领数千位中国学子周游世界，著有《旅行不是一味药》。

我曾在瑞典南部的隆德（Lund）求学，并在那座城市住了两年。隆德紧挨着瑞典的第三大城市马尔默以及丹麦首都哥本哈根。因为铁路系统特别发达，往返哥本哈根市区只需要半个小时，所以有几位同学都是住在丹麦，每天坐火车来瑞典上课——这是我后来对朋友们讲起瑞典生活时最喜欢谈及的事，诸如“白色的尖头列车穿过波涛汹涌的波罗的海，海底隧道的另一头是小美人鱼的故乡……”

瑞典同时拥有令人毕生难忘的冬夜和夏日。只有经历过这两者，你才能理解为什么北欧会诞生那么多优美又绝望的音乐和诗歌，以及北欧人对美好的白昼、阳光及生命的热爱。

过去的人抵御黑夜的方法很直接，就是升起火炉，聚在一起，做一些好吃的，煮上咖啡。对，作为舶来品的咖啡很快就成了瑞典人生活中异常重要的必需品。

Fika是什么

瑞典的官方网站称，Fika大概是外国人来瑞典旅行后学会的第三个词——第一个词是Hej（你好），第二个词是Tack（谢谢）。

“从字面上讲，Fika就是咖啡的意思，”我的瑞典朋友Ida（伊达）说，“但是这个词现在指的不是咖啡，而是Coffee Break（茶歇）。”她满脸自豪地说，“我猜这是瑞典人为英语世界贡献的第一个单词。”

“我觉得贡献的第一个词应该是IKEA（宜家）……”

她翻了一个白眼，接着说：“但是我觉得Coffee Break这个词还不足以描述Fika在我们生活中的重要性。因为，离开了Fika，瑞典人就无法生活。”

Ida是一位22岁的瑞典姑娘，长着可爱的娃娃脸和尖尖的翘鼻子。在长达8个月的宿舍生活里，她是我最常见到的人，因为她超级喜爱厨房，以至于我曾无数次看到她在烘焙的等待时间里在沙发上睡着了。这时，烤箱上总是摆着一杯浓浓的黑咖啡。她常常不无得意地说：“我是对咖啡因完全免疫的人。”

谁也说不清Fika这个词的起源，最初是谁在使用，又是何时被所有瑞典人接受的——正如所有的草根行为一样。

接受度最广的说法是，这个词是咖啡最初进入瑞典时，人们对此的一种戏谑式称呼。大概在19世纪，也就是150多年前，有人开玩笑地将Kaffi（瑞典语中的咖啡）叫作Fika，不料这种叫法慢慢地传开了。另一种说法是，既然Kaffi指咖啡，偷懒的瑞典人就干脆用Fika来表达“喝咖啡”这个行为。

第一次Fika

上课第一天，我就注意到了教室外的那台投币咖啡机。那是一台颇具现代风格的乳白色机器，大概一人（当然了，我指的是瑞典人）来高，咖啡色圆形按钮夸张地排列在简洁的面板上。一共有8种咖啡可选：特浓1.5克朗，拿铁2克朗，最贵的卡布奇诺也只要3克朗。这对于一碗意面75克朗的瑞典人来说，几乎就等于不要钱。我猜这是学校给我们的福利。

于是来自哥德堡的Janz（詹兹）说，我们来Fika吧。

在他的邀请下，我们顺理成章地来到了咖啡机前。他娴熟地从口袋里掏出两个硬币，按下了“拿铁”的按钮。纸杯弹出，咖啡机发出嗡嗡响声，浓浓的如岩浆一般的咖啡被喷射进了纸杯。很快，咖啡的颜色变淡，Janz迅猛地夺下了咖啡杯，躲过了最后5秒已稀得和水没有分别的液体。

Janz一只胳膊撑着墙，另一只手端着咖啡，衬衣被他健硕的肌肉撑得紧紧的。我感觉自己整个人都站在他的影子里。他微笑地望着我，潇洒地抬了抬手指示意：轮到我了。我回过神来，也按了一杯拿铁。

紧接着，来自德国的Hans（汉斯）和爱沙尼亚人Urmas（乌玛斯）也满脸笑容地凑了过来，各点了一杯咖啡。

“所以说，瑞典人一到课间就要喝一杯咖啡？”Hans问。

“就像德国人课间喝啤酒一样？”Urmas开玩笑说。

的确，瑞典是全球人均咖啡消耗量最大的国家之一。应该说，北欧国家的咖啡消耗量都很高，包括挪威、芬兰和丹麦，每人每天平均两杯左右。这是个平均数，意味着要将儿童、老人、“我不能喝咖

啡”和“我讨厌咖啡”的人都包含进去。所以，这个数字是相当惊人的。要知道，中国平均每人每天的咖啡消耗量大概只是瑞典的1/25。

“我猜是因为这鬼天气，”美国人John（约翰）手里端着一杯美式咖啡，“我研究过，比如在我们美国，越往南走，人们就越少喝咖啡，因为天气热，阳光好，人们喜欢喝软饮；西雅图这样的地方一年到头都在下雨，阴冷阴冷的，人们才喝咖啡。”

这话很有道理。9月开始，瑞典告别夏季，阴雨密布，晴空不再，人们立刻换上了秋冬装。萧瑟的凉风里，最惬意的就是躲在暖和的屋里，在玻璃窗边捧着一杯热乎乎的咖啡。不过就算是夏天，瑞典也从没热过。海明威就曾说过：世界上最冷的地方，是夏天的瑞典。

“我觉得还有别的原因，”留着齐肩金发的瑞典姑娘Marry（玛丽）走过来，手里拿着一块曲奇饼，“众所周知，我们瑞典的男生呢，出了名地闷，”她说着瞟了Janz一眼，“没有冒犯的意思，Janz，但是无法否认，大部分的瑞典男生都很害羞。所以Fika呢，算是不成文的规定，可以让大家每天都能聊几句，免得同学一场，最后可能连名字都记不住。”

“如果换成我们西班牙人，”Julian（胡里安）插进来说，“那恐怕一旦开始Fika，就怎么都停不下来了，会一直聊到晚饭时间为止。”

上课铃响了。这就是我人生中的第一次Fika。

可以用Fika约会吗？

我念书时所在的城市隆德，是一座拥有一千多年历史的大学城。这里有两座了不起的建筑，一座是隆德大教堂，坐落在城市中心，距今有接近一千年的历史了，线条简洁，白白净净，没有一点儿多余的

装饰；另一座是建立于1666年的隆德大学，目前是世界百强大学之一。

隆德因此也是座颇具文艺气息的城市，市中心的街道动辄就有几百年的历史，每条小巷子中似乎都藏着故事。目之所及，无不是花店、服装店和纪念品店，但最多的还是咖啡馆，走几步就是一家。刚来的时候，我好奇这么多咖啡馆，竞争如此激烈，它们该怎么养活自己呢？



咖啡馆随处可见 爱哲/摄

仔细看看就会发现，每家咖啡馆里都不缺客人，尤其是冬天。有人捧着书和电脑，更多的则是三三两两坐着聊天。那时我还是穷学生，见到店里的一杯咖啡卖几十克朗，而教室门口就有2克朗的拿铁，所以很不理解咖啡馆里为什么有那么多人。

直到有次遇到Janz和Marry（听说他俩后来约会过很长一段时间）邀请我Fika，我们就近找了一家播放着优美爵士乐的咖啡馆，捧着热乎乎的咖啡，就着几块松饼和蛋糕，舒舒服服地聊了半个钟头：圣诞假期的计划、Marry奶奶的手工肉丸、去冰岛泡温泉的几点注意事项，以及究竟是月饼好吃还是寿司更美味……那是一个寒冷又难忘的周末午后，Janz讲到兴头上便恣意大笑起来，我觉得这是他最放松的一刻。

我们宿舍的Johans（约翰斯）是一位身材高大、相貌英俊的20岁瑞典男孩，留着长长的金发。和我一起搬进宿舍的美国女孩第一天就惊呼：“我们宿舍有个超帅的瑞典男生！”

但就是这位超帅的Johans，每次被人搭讪都会满脸通红、不知所措。有一回我们打完旱地冰球（Floor Ball），正巧遇到了一群过来打排球的女孩子。其中一个漂亮姑娘大大方方地走到Johans面前说：“我们去Fika吧。”

结果Johans满脸无辜地回头望了一眼我们，睁大了漂亮的蓝眼睛对她说：“我已经约了室友去看电影……”

这让我明白了Fika也可以是约会的代名词。

Fika时聊什么？

“如果你准备用Fika的时间来谈正经事，那么，我打赌，大家都会觉得不舒服，”Janz对我说，“上个星期我在实习的公司里，大家正在Fika，忽然经理过来了，他打断我们的闲聊说，各位，我们可以趁着这几分钟头脑风暴一下……”

“就是那个德国人？”我问。

“对！”他回答，“我看到所有人的脸色都变了，头脑风暴在尴尬的沉默中迅速结束了，垃圾桶里塞满了没有喝完的咖啡。”

“德国经理大概认为，工作时不应该有放松的时间吧？”

“没错，的确该好好工作，但在我们的字典里，Fika的权利不应该被侵犯，哪怕最忙的时候，一刻钟总是抽得出来的——何况，Fika是为了换换脑子，”Janz敲敲自己的太阳穴，“这样我们的效率可以更高。”

瑞典是全球人均拥有跨国公司数量最多的国家。因此，谁也不敢小瞧瑞典人的工作效率和职业态度。虽然瑞典人很少加班，但在办公室的8个小时里，他们总能全情投入到工作当中。正因为如此，短短的Fika时刻更是近乎神圣而不可侵犯的。

“所以，瑞典公司都有Fika？”我问。

“当然！我还没听说过哪个瑞典公司敢拒绝员工的Fika呢！”

“那么，究竟每天什么时候该Fika呢？”

“这是个神奇的问题，”Janz思考了一阵，“这与时机有关——每天都存在着这么一个时刻，大家会不约而同地听见脑子里有一个声音在呼唤我们，于是我们放下手中的鼠标或者键盘，抬起头来相视一笑，接着某个人会站起身，率先说一句：‘我们Fika去吧……’这就是Fika时刻。”

“然后，就有人拿出自己带来的小点心，比如肉桂饼、曲奇、蛋糕，与所有人分享。就着咖啡吃些小点心，才是Fika的标准方式。”Janz说，“但我们这代人常常只喝咖啡，老一辈会觉得过于寒碜。”



瑞典老一辈在准备Fika 家猫/摄

的确，瑞典的老一辈人会郑重其事地Fika，冲好咖啡，再搭配几种美味的甜点。他们会呼唤你到客厅坐下来，将甜点在漂亮的红色花格桌布上摆得整整齐齐，好像一席盛宴。

“Fika是一天当中，家庭里最重要的时刻之一。”一位瑞典老人告诉我，“我和太太尽管在忙着自己的事，但在某个时刻，我俩会心有灵犀地发现，是时候坐下来Fika一下了。”

说罢，他和太太脸上露出了羞涩但甜蜜的笑容。

最后一次Fika

告别瑞典前，我最后一次见到Janz，是在离学校不远的写字楼中，他在一家投资公司找了份实习的工作。

写字楼只是一栋低矮的两层建筑，地上一层，地下一层，内部却相当明亮简洁，现代主义的风格贯穿着每一个角落。

穿着修身西装、系着蓝色领带的Janz在公共区域的沙发上等我。公共区域夹在爱立信公司和瑞典银行中间，其中零零星星地站着几个端着咖啡聊天的西装革履的职业人士。我俩打过招呼，他问我，一起Fika吗？

于是我们来到咖啡机前。不同于学校里的咖啡机，这台要漂亮得多，咖啡机的外壳是平滑的不锈钢，几乎可以映出人脸。这里的咖啡是免费的，使用的也不再是纸杯，而是奶白色的瓷杯，还有配套的小圆碟和一次性勺子。

Janz问我最难忘瑞典的什么，我脑子里第一个蹦出来的东西是肉丸。显然我本质上是个吃货。接着，我想起了盛夏的落日，接近凌晨的夜里，我和室友在漫无边际的灌木丛里散步，耳边满是踩在松脆树枝上发出的嘎吱嘎吱声，火红色的地平线上停着几座懒洋洋转动着的风车。我说，那样的落日，我真是一辈子也忘不了。

“还有呢？”他问。

“还有，我原本一个不怎么喝咖啡的人，现在没有Fika便活不下去。”

没想到，这个“很瑞典”的习惯，我后来保持了很多年。

每天上午，要是没有一杯咖啡，我便会情绪低落，无法工作；每天午后，要是没有一杯咖啡，我便会头晕脑涨，根本做不了事。

有时候，我端着咖啡站在6楼的落地玻璃窗前，冲着迎面走来的同事打招呼：“嗨，昨天的客户聊得怎么样？”

那感觉就像是一下子回到了10年前，我冲背着书包的John、正在捋袖子的Janz、眉飞色舞的Hans、永远面露羞怯神色的Johans、从烤箱前转过身来的Ida打招呼……而他们各自端着一杯咖啡，朝我走来。

“嗨，李，怎么样？这10年来……”

如今的Fika也不一定是喝咖啡，你可以喝茶，可以喝果汁，甚至也不用搭配任何甜点，这些都不重要。

重要的是，你曾经感受过北欧漫无尽头的黑夜，你害怕寒冬里的孤独，你希望和喜欢的人——不管是亲人、朋友、同学、同事还是恋人——坐下来，听听他们心里的话，也告诉他们你的心事。即使Fika就那么一会儿，但这一会儿对你很重要。

所以下次面对自己喜欢的人，不妨说一句：“一起Fika吧！”

采蓝莓、越野滑雪与自由漫步权

城市中的“野生”休闲方式



在树林里采摘野生蓝莓 家猫/摄



武玉江

日本立教大学政治学博士生，2013年定居瑞典，曾在瑞典乌普萨拉大学政治学系担任研究助理；是4个孩子的父亲，常作为家庭主夫照顾孩子起居，深感北欧的山水适合孩子玩耍与成长。

2013年夏天，我搬到了瑞典生活，此后妻子总是让我体验各种瑞典社交活动，希望我能早日融入瑞典社会。我们生活在城市里，除了Fika与桑拿，我还体验了更多“野生”休闲方式。

“坦诚相见”

妻子推荐我体验的第一项活动是蒸桑拿。

推开第三间桑拿室的木门时，我看到了一位上身丰盈的女士正赤身坐在最下排座位中间的位置。我十分慌张地带上了门，嘴里冒出了句“Sorry！”（对不起！），然后，我听到了屋里的人用英语对我说：“No Problem，Come in！ Here is mixed sauna.”（没事，进来吧！这里是混浴桑拿。）

我尴尬地站了片刻，便再次推开门。进门后冲她点头笑了笑，说了句“Oh，thank you！”（哦，谢谢！）然后顺着墙走到最上层座位的角落里坐了下来。蒸桑拿时，一定要带一块毛巾垫在座位上，没有人喜欢直接坐在别人的汗液上。

和其他几间桑拿室一样，座位的正对面是一扇大玻璃窗，透过玻璃，可以欣赏到窗外的厄勒海峡。此时窗外正下着小雨，屋里只有我们两个人，不一会儿，又有一位女性赤裸着推开另一侧的门走了进来。她坐到了先前这位女士的身边，两个人聊了起来。

过了一会儿，又进来了一位金发女郎，看相貌也就20岁出头。不过，她衣冠整齐，一副清洁工的打扮，一手拿着拖把，一手拿着水桶。她很有礼貌地告诉我们，闭馆的时间快到了，她需要打扫卫生，请我们移到其他的桑拿室。

一开始我以为这位清洁工只是在女宾部服务，没想到她后来也跑到了男宾部来打扫卫生。在中国，男浴室里也会有女清洁工工作，但一般都是上了年纪的阿姨。这么年轻的女孩在国内是断然不会如此淡定从容地在一群裸体男人中工作的。

窗外的厄勒海峡，最窄处只有4千米。海峡西边是丹麦的首都哥本哈根，东边是瑞典的第三大城市马尔默。我妻子是瑞典人，她的一位好朋友就住在马尔默，极力推荐我们体验这家“里伯斯堡海浴房”（Ribersborgs kallbadhus）——一座有着百年历史的海浴房。花上70克朗，你就可以享受到纯正的北欧桑拿：男女宾部各有一间木桑拿室和一间干桑拿室，还有一间男女混合的蒸汽桑拿室。蒸完桑拿，可以跳入冰冷的波罗的海，游上几分钟，体验北欧式的冰火两重天。

蒸桑拿是北欧人最喜欢的休闲方式，人们赤裸相见，不禁让人怀疑“北欧尴尬症”是否真的存在。如果你参与了这项活动，基本可以被北欧朋友当作“自己人”了。

采蓝莓

那次桑拿之后不久，2013年夏天，我从日本搬到了瑞典，此后妻子总是让我体验各种瑞典社交活动。盛夏是瑞典人的休假期，我们最

常做的事情就是约上朋友或邻居，带着孩子们到森林里采蓝莓——对大多数北欧城市而言，纯天然的森林触手可及。出门之前，两个女儿会准备好自己的小桶，穿上防水靴子和外套，方便在湿润的森林中穿行。野生蓝莓一般在树林中成片生长，两个孩子蹲在低矮的蓝莓丛里，寻找那些蓝色的、表面有白色粉末的果实。她们一边采一边提醒着大人："你们一定不要采那些还没有成熟的果实。"采够了蓝莓，时间尚早的话，我们会走到湖边，换上泳衣跳进水里。附近居民时常来湖边晒太阳，两个女儿就会和他们带来的金毛犬打成一片。除此之外，我们还会爬山、露营、野餐，或者到哥特兰岛租间乡间别墅小住几日。

在北欧的森林或原野里漫步或远足，最大的好处就是不用担心自己会不慎闯入私人土地，从而引来不必要的麻烦。这倒不是因为北欧的森林和原野是国有土地，恰恰相反，除了国家和省市级公园之外，北欧的多数森林和原野都是私有的。真正的原因是，北欧国家有一项其他欧洲国家没有的公共权利——自由漫步权，也被称为自然享受权。



孩子们在树林中找蘑菇 Johan Willner/imagebank.sweden.se

这项权利是指在不施加破坏的前提下，北欧人拥有自由进入他人所有的山野、森林等土地，采摘野生浆果、蘑菇、野花，以及搭帐篷宿营等行为的权利。我们夏天时常在其中游泳的一片森林湖区就属于私人土地，大家都自觉地把车停在领地标志外，步行走进森林。当然了，进入林地内的私人房屋和庭院、食用栽培农作物和砍树等行为是不被允许的。

北欧各国的法律对于“自由漫步权”的界定，是有些差别的。比如，有些国家会允许进入者生火，有些国家允许适度的钓鱼和打猎，有些国家甚至还允许贩售在他人土地上采摘的野生浆果。

在瑞典，徒步、骑自行车或者滑雪穿过他人土地的行为是被允许的。在可以步行的地方，还允许做短时间的滞留，包括休息、用水、洗浴、48小时以内搭帐篷露营等行为。同时，采摘野生浆果、蘑菇、野花（除了受保护的物种外）的行为是被允许的，贩售这些采摘物也都属于合法的行为。

但在丹麦，采摘浆果只能供自己食用，以贩卖为目的的采摘则会触犯刑法中与盗窃罪相关的法条。丹麦作为北欧国家里人口密度最高的国家，关于“自由漫步权”的限制也是最多的。比如，在《自然保护法》第54条里就规定，露营和沐浴的地点，必须在附近的民居50米以外。私有林地中，在未被允许的情况下，只有在面积5公顷以上的林地中，进入者才可以在日出到日落之间，在距离最近民居50米以外的林道散步。



北欧越野滑雪运动 Fredrik Schlyter/imagebank.sweden.se

越野滑雪

正是因为“自由漫步权”这项社会权利的存在，很多北欧人可以在冬季享受一项传统的户外运动——越野滑雪（Cross-Country Skiing）。比如在挪威，就有一部《野外生活法》，规定有主的空地、耕地、人工林地，在每年4月30日以前及10月14日以后，在地表已冻结或者被雪覆盖的时候是可以进入的。在瑞典，很多私有牧场主会开放自己的土地，方便滑雪者穿越。我家附近的山谷里就有几个这样的牧场，每到冬季都会拆除部分栅栏，贯通几条约定俗成的滑雪路线。

越野滑雪在北欧各国的文化和历史中都占有着特殊地位，也是冬季最受人们青睐的休闲活动。北欧的孩子，一般四五岁时就开始接触滑雪，对他们而言，越野滑雪和骑自行车、登山一样，是最基本的户外技能之一。

越野滑雪的最大魅力莫过于穿梭在寂静的森林或空旷的原野中，享受北欧冬季的自然之美。当然，对于我这样的菜鸟，在地势起伏不大的牧场里滑雪，是最合适不过的了。虽说我总是滑雪道上速度最慢的那个，还经常莫名摔倒，但是越野滑雪已经成了我在漫长的北欧冬季里最为重要的一项休闲运动。

自由漫步权

北欧国家土地私有化的程度非常高，特别是在人口稠密地区。但与此同时，像“自由漫步权”这样的习惯法却延续了几百年。这其中很重要的原因是北欧各国公民对权利和义务之间的平衡感很重视。

在瑞典语中，“自由漫步权”被称为“Allemansrätten”。这个词是由三个词组成的：“全部的”（alle）、“人的”（mans）、“权利”（rätten），直译过来就是“所有人的权利”或是“每个人的权利”。也就是说，在这项权利中，没有穷人和富人的区别，也没有本国人和外国人的区别。

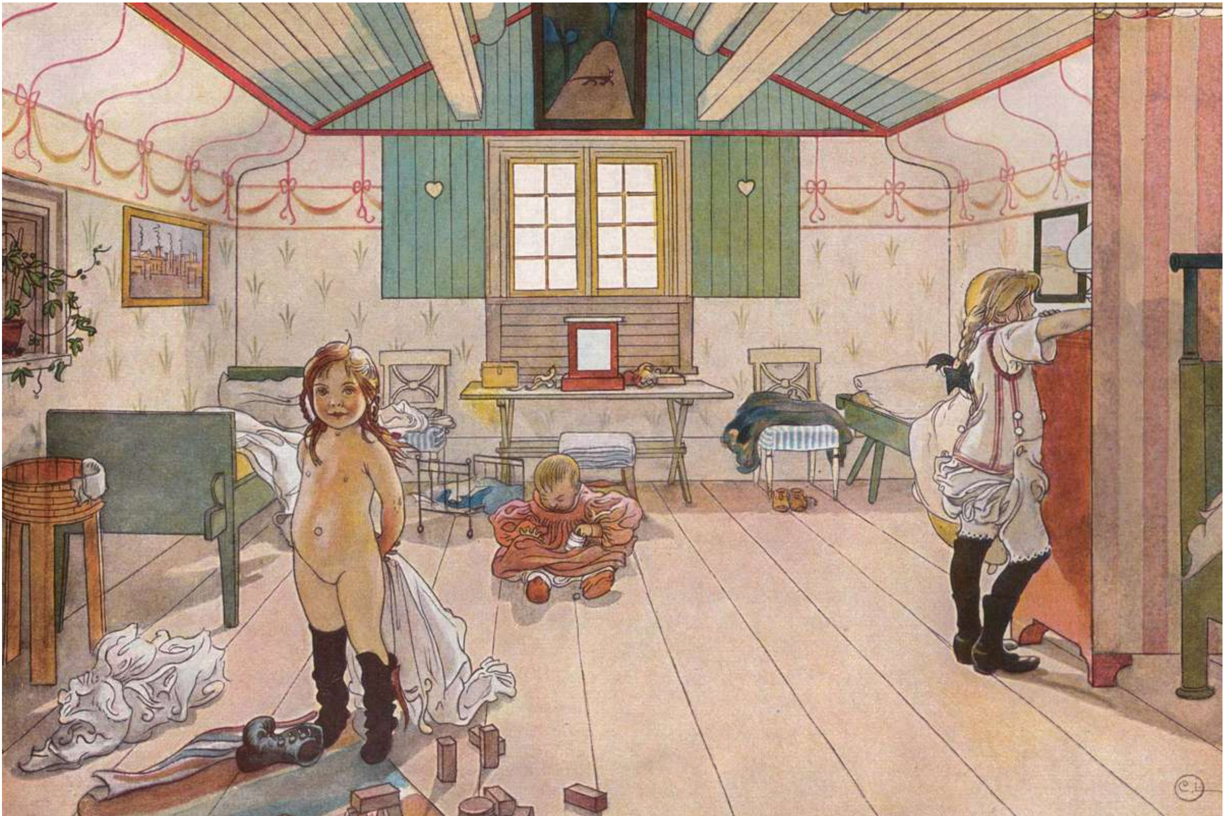
在日本的很多地方，靠近河流和海岸的土地往往售价更低，因为这样的地方更容易受到洪灾或海啸的侵害。但在瑞典，水域不会带来那么多的自然灾害，附近的景色也更美。因此，能够在靠近海边或沙滩的地方建造房屋的，一般是相对富裕的家庭。既然是美丽的风景，那就更应该保证所有人都有能够接触它们的机会，这就是“自由漫步权”的现代价值理念。

因此，瑞典《自然保护法》第15条规定，水域附近100米以内的土地，不得修建影响野外活动的建筑物，在一些特殊的地方，受保护的范围甚至达到了附近300米。这样的规定，充分保护了普通人使用水域和沙滩、海滩的权利。在一些人口稠密的地区，地方政府会允许居民在靠近海边或沙滩的地方建造房屋，但这些土地的所有者不得禁止其他人靠近水域。

当然，每个人对于义务的履行，是让“自由漫步权”这一公共权利得以延续至今的重要原因。行使这一权利最基本的原则是“Inte Störa och inte förstöra”——不要打扰，也不要破坏。也就是说，享受自然是每个来到这片土地上的人的权利，但前提是履行自己的义务：不要打扰这片土地的所有者和使用者，不要破坏这片土地上的任何东西。我想这就是北欧，一个重视规则，又拥有最多自由的地方。



设计生活



卡尔·拉森以描绘温馨家庭生活场景为人所知，他布置的小木屋Lilla Hyttnäs被列为瑞典家居设计的典范。

从芬兰猎刀到二手家具店

探访芬兰赫尔辛基设计区



阿尔泰克的二手商店 张宁峰/摄



张宁峰

芬兰阿尔托大学艺术设计与建筑学院平面设计硕士，艺术设计与建筑学院媒体学博士候选人。自2006年到芬兰求学，至今十余载，在日常生活中深感芬兰设计之美。

在寒冷和寂寞的映衬下，那些曾经参不透的设计符号，突然变得熟悉、生动、可爱起来。这些平凡的东西带来的舒适和温情，就是芬兰人心目中期盼的“家”的模样。

说来也是奇妙，我与芬兰设计结缘颇早。10岁生日时，家中一位长辈送了我一柄辗转带回国内的芬兰猎刀。那时年幼，父母说刀为凶器，少儿不宜，让我把玩了几下后便没收了。虽然未曾真正拥有，但那柄猎刀极为舒适温润的握持感、那闪着寒光的优雅刀身连同上面的“Finland”（芬兰）一词，牢牢地印在了我的脑子里，成为我对芬兰最初的记忆。我小时候喜欢的东西很多，但大部分都是三分钟热度，唯独忘不了这柄芬兰刀——它在我的脑中竟成了一种蛊惑，也成为我日后探究芬兰及其设计之美的原动力。

2012年，芬兰首都赫尔辛基被国际工业设计协会评为“世界设计之都”。这个北欧国家的首都以设计为名片，成为世界瞩目的焦点。同年，我也有幸被芬兰阿尔托大学艺术设计与建筑学院录取，在探究芬兰设计奥秘的道路上跋涉，从硕士到博士，迄今已有6个年头了。

偶遇设计区

自从来到赫尔辛基求学，“芬兰设计”、“极简美学”、“情感表现”等玄而又玄的抽象概念成了我极为感兴趣，却始终无法参透的部分。有一段时间，我总是求诸书本，妄图靠文字来理解芬兰设计背后的精髓。然而自芬兰设计进入学界视野以来，相关书籍虽不知凡几，但很多书籍一读下来，多是以抽象解释抽象，越读就越糊涂。理论家也好，艺术家也罢，各自的理念视角不同，对芬兰设计的理解也不尽相同。他们各执一词，真不知该信谁才好。直到三年前的一个冬天，我带着这些疑惑从赫尔辛基设计博物馆出来，下午4点时街上已是华灯初上，却四下冷清，空无一人，周遭只有冬夜的凛冽寒风和飞雪。我叫不到车，只好顶着风雪，沿着拉达大街踽踽而行，穿过弗雷德里克大街，走到红山街。这一路越走，异乡人的孤独感便越强。当我走到设计区中心时，看到街道两旁店铺的橱窗里，昏黄的灯光温润，那些陈列的锅碗瓢盆、桌椅床柜在灯光的映照下，透出亲切的质感和充满人情的气息。

我心里忽然升起一股强烈的愿望：想在这寂寞寒冷的冬夜里，去亲近这些平凡的器物——在壁炉里燃起木柴，坐在桦木香浓郁的实木靠椅上，腿上搭着暖色的织花毛毯，温润的陶瓷杯里溢满咖啡的浓香。不管外面风雪如何肆虐，这里是给我温暖、供我休憩的地方。

在这个冬夜，就在赫尔辛基设计区空无一人的街道上，那些曾经参不透的设计符号，在寒冷和寂寞的映衬下，突然变得熟悉、生动、可爱起来。这些平凡的东西带来的舒适和温情，就是芬兰人心目中期盼的“家”的模样。这一刻，我好像突然明白了芬兰人对温馨居所的渴望，也明白了“家”是芬兰设计中永不过时的主题。

自那之后，我抛开了书本，一有空便将自己投身于设计区这片方寸之地，走走看看。更多的时候，是进入那些不起眼的二手商店内，淘换些带着人情味的旧东西：锅碗瓢盆、日用穿戴、桌椅床柜，林林

总总，不一而足。而今家中物品成箱，总觉得那些朴素老旧的设计品依旧带着灵气和人情。

这片设计区就是著名的“赫尔辛基设计区”。早在1999年，芬兰就把设计和创新作为“软实力”正式提升到了国家竞争的战略层面，启动了名为“设计2005”（Muotoilu 2005）的国家计划，将“设计”作为一种思维模式植入各行各业。赫尔辛基设计区，就是在这种形势下诞生的。与欧洲其他国家那些因为区位偏远、房价低廉而吸引了许多“潦倒”艺术家聚居的艺术区不同，赫尔辛基设计区以市区的红山街为中心，东傍赫尔辛基码头集市广场，西至僧侣岛区码头街临海一线，南至乌兰城堡区，北边则包含市中心康比区的大部分区域。因为在城市中央，设计区内街道干净整洁、景色优美，区内住户大多也是受过良好教育的中产阶级。这片设计区能够成功，除了离不开一大批有志于创业、具有凝聚力的新兴设计师组成的网络外，更有创建于130多年前的芬兰设计论坛（Design Forum Finland）作为幕后的公共推手——其目的便是将“芬兰设计”推向世界，将之打造成这个北欧小国的大名片。



赫尔辛基设计街区（Antti Tevajärvi）张宁峰/摄

时至今日，赫尔辛基设计区还在不断发展，共有25条街道，聚集的设计商店与机构已逾200家，且还有增加之势。但我个人觉得美中不足的是，而今的芬兰，因为经济形势不佳，对设计的推崇少了些朴素的尊重，多了些急功近利的商贾气。一些传统的设计品牌，拼了命地刻意给自己贴上“芬兰设计”的标签，去迎合亚洲国家新兴中产阶级的需求。更有些年轻的芬兰设计师，对近几年流行的“社会责任”、“绿色设计”等理念过度解读，对老一辈芬兰设计师积淀下来的朴素情感和务实传统产生了认同危机。他们的作品，更多的是对实用主义尖酸刻薄的嘲讽。他们在所谓的“艺以载道”上花费了大量的精力，反而偏离了平凡生活的本真需求。

我还是喜欢在冬日的午后，伴着寒风，在设计区的街道中找寻那些老一辈芬兰设计师留下的遗产。因为他们的作品，不是为了辩证“艺以载道”或是“为设计而设计”等虚无概念，他们明白一件真正

的作品，只要倾注了设计师对于普通大众需求的关切，和对平凡生活的细致体悟，便已经达到了“载道”的目的，成为永恒的经典。

这些芬兰设计巨匠们，他们的作品，大多是普通的杯盘瓶罐、灯箱桌椅，所用材料以纯粹的实木、黄铜、玻璃和陶瓷为主，造型也简单朴质。他们在设计中将“实用”和“简洁”完美结合，却并不粗浅：北欧的“极简主义”没有德国商品中浓烈的标准化气息，反而具有强烈的个人色彩。

很难将芬兰设计的传统气质追溯至单一的源头，我个人认为，它可能来自设计师对本国风土的体悟和对美好生活的热忱期盼——阿尔瓦·阿尔托创作的甘蓝叶（Savoy）花瓶，其圆润的线条和通透的质感脱胎于“千湖之国”那一泓春水的如镜粼光；伊尔玛里·塔皮奥瓦拉的多姆斯靠椅通体散发着芬兰夏日森林里那一棵棵高耸入云的桦木的浓香；蒂默·萨勒巴内瓦的铸铁煎锅（Spata）里盛满的，除了秋日的瓜果，更有芬兰乡村老铁匠的沉默和善良；透过塔皮奥·维勒卡拉的极冻酒杯（Ultra-Tuhle），可瞥见波罗的海在寒冷冬夜里，冰面上反射的清冷星光……我想这就是芬兰设计，源于自然，美于生活，难以模仿。这些芬兰设计大师的作品，连同阿尔泰克（Artek）家具、阿拉比亚（Arabia）陶瓷、伊塔拉（Iittala）玻璃器皿以及玛莉美歌（Marimekko）家居纺织等著名设计品牌一起，掺着芬兰森林里泥土的清香，混着质朴生活的烟火气，渗入到芬兰的家家户户。

来到赫尔辛基，一定要到设计区看一看，感知一下设计在芬兰人心中的地位。但需要说的是，芬兰设计历史悠久、城市中设计细节比比皆是，设计区只是一个相对集中的文化和地理概念，若觉得设计区外再无设计，便大错特错。设计区店铺繁多，初到此地，各种匠心独具、奇巧精致的设计单品绝对会让人目不暇接。但我个人感觉，真正能引人驻足的，却还是那些简单的锅碗瓢盆、桌椅床柜。芬兰设计以

人为本、优雅质朴的精髓也通过这些简单却不粗浅的生活用品悄然散播开去。

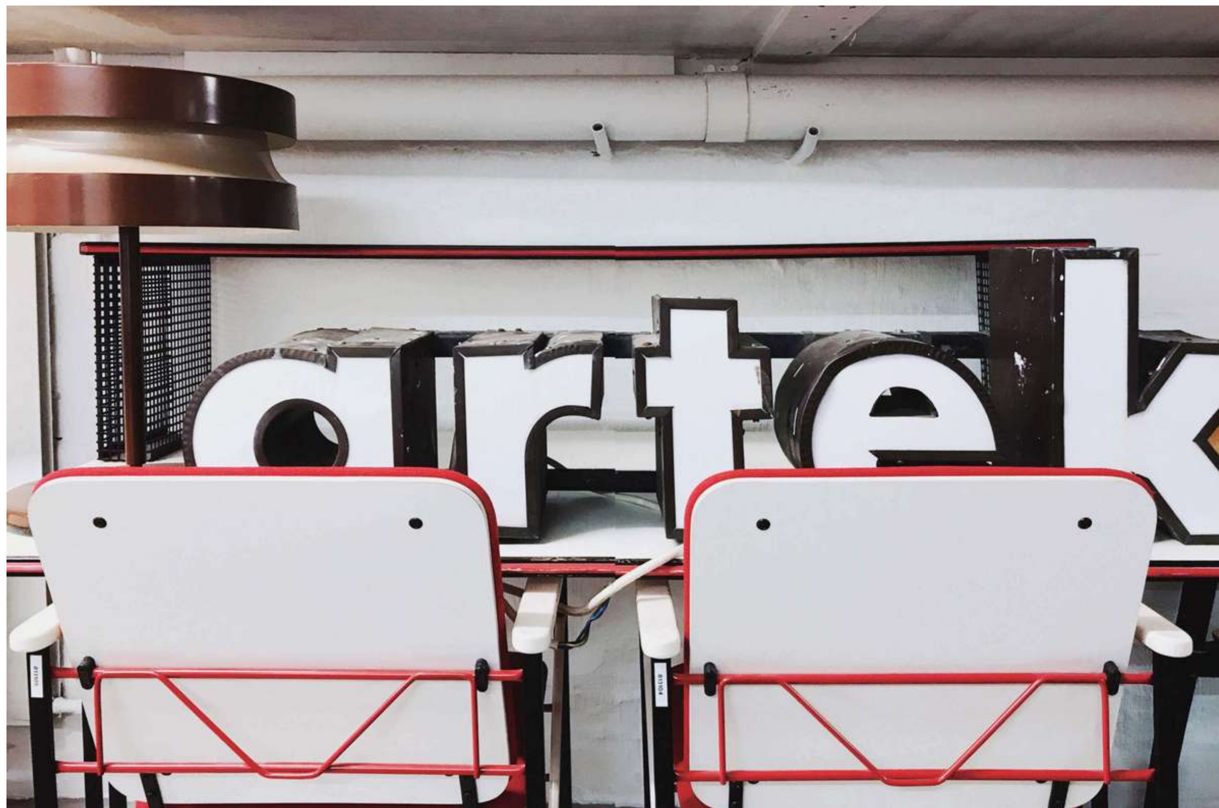
阿尔泰克二手商店

要谈芬兰设计，“阿尔泰克”是一个绕不过去的名词。这一品牌创立于1935年，背后的推手，是当年四个具有理想主义精神的年轻人。其中阿尔瓦·阿尔托和他同为设计师的妻子艾诺·阿尔托是最为人所知的两位。在阿尔泰克创立之初，阿尔托作为首席设计师，便立志通过芬兰的美学传统和实用精神，创造一种“能为普通大众所用”的家具。除此之外，通过展示和教育手段出售家具，并促进现代文化生活也是阿尔泰克的宗旨之一。



阿尔泰克二手商店的店长安迪·德瓦雅勒维 张宁峰/摄

我每次从位于高山街23号的赫尔辛基设计博物馆出来，总要跑到旁边一街之隔的阿尔泰克二手店去看看坐坐。因为在博物馆里，隔着展柜看产品，总感觉云山雾罩，隔着一层。对于设计品的精髓，无法亲身体验，只能把握那隔着玻璃散发出的氤氲之气。而位于小罗伯特大街（Pieni Roobertinkatu）4号地下室的阿尔泰克二手店便成了我实地体验的绝佳场所。若是第一次到这里，小店的门脸并不好找。因为处于地下，街面上只有一块不起眼的黑色标牌。但若步行下楼，里面却豁然开朗，别有洞天。整个店面占地面积约莫百十平方米，白墙白顶。墙面并没有刻意细化，有的地方还有原石裸露的痕迹。但就是这样一个近乎简陋的场所，却收藏着阿尔瓦·阿尔托、于勒约·库卡布罗（Yyi Kukkapuro）、伊尔玛里·塔皮奥瓦拉（Ilmari Tapioraara）和塔皮奥·维勒卡拉（Tapio Wirkkala）等大师的几乎所有类型的设计作品。从木质家具到金属灯具，从玻璃器皿到手工艺品，林林总总，应有尽有。每次到店，店长安迪·德瓦雅勒维总是津津乐道于他和店铺的故事。



阿尔泰克二手商店 张宁峰/摄

安迪为阿尔泰克公司工作十余年，掌管这家二手店也有三年的光景。年轻知性的安迪日复一日、乐此不疲地守着他心中的设计宝藏。因为从小到大，他最感兴趣的，便是在跳蚤市场收集那些外表陈旧但设计精良的老物件，这也使得他对于浸透了人情冷暖的旧物有一种近乎偏执的喜爱。用安迪自己的话说，他与阿尔泰克结缘于家中祖父辈传下来的那些旧家具，尽管表面的抛光已经陈旧、喷漆也已经泛黄，但是它们温润的触感和极简的造型，放到现在来看也绝不过时。除了对于阿尔泰克系列产品设计本身的喜爱，安迪对于阿尔泰克提倡的“实用”、“极简”、“贴近生活”“反弃置主义”（anti-throwawaism）等理念也颇为认同，这也是他每天栖身于这间地下室却乐此不疲的原因了吧。

地址：赫尔辛基小罗伯特大街4-6号（Pieni Roobertinkatu 4-6,00101, Helsinki）

大隐隐于市：普洛图设计咖啡馆

离红山街不远的“普洛图”（Plootu）可能是我在赫尔辛基设计区最喜爱的一家咖啡馆了。

开店以来，普洛图便成了我们这群设计学院学生经常聚会的地方。咖啡馆位于基伊索卢波约卡图32号，店不大，内部的装潢色彩深沉古朴，以黑、灰及深棕色为主，和店内陈设的实木设计作品相得益彰。在暖黄色灯光的映衬下，掺着咖啡的浓香，小店透出一股暖洋洋的温情气息。

无论何时，普洛图的店主萨米·马基宁（Sami Mäkinen）脸上总是挂着一抹盈盈的浅笑。他曾是诺基亚集团驻俄罗斯圣彼得堡分部的高管，前半生纵横商界，满世界游走，见惯了风云际会，也和各色人

等交往无数。而在遇到了他温婉娴静的越南妻子后，萨米参悟到了平凡生活的细节之美，从此守着妻子大隐于市，在设计区中心开了这家小店。通常是萨米站在柜台后迎客，他的妻子在厨房专心打理美食。他们的苹果派和椰子蛋糕尤其棒。苹果是新鲜的青苹果，选材考究。椰子蛋糕基底松软可口，入口即化，椰蓉清香，却不过分甜腻。这里价钱也合适，学生们也去得起，并不像那些酒店楼下的沙龙，动辄几十近百块钱，令人却步。若是在设计区逛得累了，大可以走入普洛图，迎着萨米温和的微笑，要上一杯咖啡，切上一块蛋糕，坐在设计品周围，度过一个悠闲而艺术的下午。

除了美食和咖啡，设计也是小店的主题。两个年轻设计品牌“A&A Design”（A&A设计）和“Sasu's playhouse”（苏萨的剧场）栖身店中，和萨米的咖啡美食互相照映，共生共赢。店内的设计产品以家具为主，也有不少充满情趣的生活用品。如若对芬兰设计大师们的作品产生了审美疲劳，这里的新鲜东西绝对会让你感到惊喜。



普洛图咖啡馆的店主萨米·马基宁 张宁峰/摄

椅子们的故事

北欧家居设计的时代



丹麦艺术与设计博物馆 芬达姐/摄



王馨月

中央美术学院设计学博士，致力于现当代视觉与物质文化的微观研究与实验性写作，并从事相关出版、展览等工作，曾参与中国首个致力于推广本土艺术家书籍和自出版物的展览abC（art book in China，中国艺术书展），译有《设计人类学：转型中的客体文化》（*Design Anthropology*：*Object Cultures in Transition*）。

北欧的家居设计理念和发源于德国的现代“极简主义”一样，也十分强调物的功能，但前者所创造的不仅是风格，更是一种对美好生活方式的愿景。

如果要让你说出一种家具类型，你首先会想到什么？我相信“椅子”一定是浮现在你脑海中的几种物品之一。因为“坐”对我们而言太重要了。在我们的基本行为活动中，“站立”和“走路”都是肌肉自主发力的结果；而“坐”就被动多了，坐具的设计好坏与否决定了我们坐时的肌肉是放松还是紧张。

多少年来，椅子的新设计层出不穷，因为人们想要更加舒适地坐。但一把真正意义上的好椅子，会让人完全放松，忘记“坐”的动作，成为我们身体的延伸。当舒适感萦绕着身体时，我们会真正体验到，好的设计是令人身心愉悦的。

在北欧的家居设计史中，有许多大师因设计椅子而闻名，这些经典的椅子兼具艺术美感和实用价值：它们在艺术展览中，在博物馆的橱窗里，更在任何一个可能的生活空间中。或许它们也曾见证过你的日常故事，即便你并没有去过北欧。

天鹅椅、蛋形椅、水滴椅

斯堪的纳维亚航空皇家酒店（SAS Royal Hotel）是哥本哈根的第一座摩天大楼，现已更名为哥本哈根丽笙豪华皇家酒店（Radisson Blu Royal Hotel, Copenhagen）。在这座酒店的259间客房中，有一个特别的房间：606号客房。这个房间内，每一个细节都保留着半个世纪之前的模样——由丹麦设计师阿诺·雅各布森亲自设计，从织物到地灯，再到未来主义风格的餐具，以及雕塑感十足的椅子，这些经典元素缔造了斯堪的纳维亚航空皇家酒店的神话。雅各布森是丹麦第一位把20世纪20年代以来流行的现代主义、功能主义设计精神注入产品设计的本土设计师。



阿诺·雅各布森与他的蛋形椅（画面最左侧的椅子）

在这些产品中，最为人所熟知的天鹅椅、蛋形椅和水滴椅，是由雅各布森设计、弗里茨·汉森（Fritz Hansen）亲手制作的。这三把椅子就像孪生姊妹一样，以当地手工艺为基础，并配以新型工业产品的极简外形。作为日常家具，它们的材质和色彩还可以随着时代潮流的变化不断更新。

2018年，丽笙豪华皇家酒店对606号客房之外的所有客房、套间、大厅、会议室都进行了重新改造。一些具有时代感的元素为经典的北欧设计注入了新的活力，比如更加沉稳的棕灰色调，更具高级感的大理石、麂皮绒材质等。在新材料的应用之下，拥有经典设计的天鹅椅、蛋形椅、水滴椅依然能够焕发出新的活力，给人带来美的愉悦。

这种强大的生命力不仅仅是因为它们柔和、没有棱角的外形，而在于设计与人的情感需求的呼应。比如蛋形椅，从底座的中心向上，以一种逐渐向内包裹的方式，生长出一种母亲般的温暖和宽厚，几乎唤醒人们在母亲子宫里的记忆；而天鹅椅的造型则在包裹的同时又向外伸展，侧壁扶手如同天鹅丰满的羽翼，带给人得到庇护的安全感。它们没有从形态上完全模仿大自然中的事物，而是通过设计与自然呼应——雅各布森完全理解人们对自然的依恋：自然和家的概念是相通的。



20世纪60年代，斯堪的纳维亚航空皇家酒店餐厅中的水滴椅

帕米奥休闲椅

在芬兰，松树和云杉遍布全国，丰富的森林资源构成了当地最为重要的自然风光，也为当地设计师提供了原生灵感和环保材料。芬兰建筑师阿尔瓦·阿尔托同时也是一名著名的产品设计师，是北欧“有机设计”的代表人物。他不仅善于处理有机形态，更将芬兰人对于天然材料的利用提升到了新的层面。为了使木材的效用最大化，阿尔托不断探索木材应用的新的可能性，曾用5年时间进行木材弯曲实验，希望通过曲线来表现自然材料的可塑性，这项实验成果为家居设计带来了突破性的进展。20世纪30年代他运用弯曲木技术为帕米奥疗养院设计了一系列家具，其中的帕米奥椅（Paimio Lounge Chair）成了经典设计。但其实帕米奥椅只是整个养老院系统当中一颗小小的“螺丝钉”。阿尔托曾说：“我们的工作不应当只是专注于孤立的住房问题，而要从住房问题开始，延伸到提升城市所有的其他功能之中。”



帕米奥休闲椅



“The Chair”与肯尼迪



“The Chair”与玛格丽特二世

“有机设计”正式得名于1941年在纽约现代艺术博物馆举办的一次名为“家庭陈设中的有机设计”（Organic Design in Home Funishings）的展览。展览上，北欧设计师埃罗·萨里宁（Eeso Saovinen）和美国工业设计师查尔斯·伊姆斯（Charles Eames）合作设计的由曲线胶合板拼接而成的椅子系列获了大奖。展览主办方评价说：“一个设计，当整体中的各部分能根据结构、材料和使用目的很和谐地组织在一起时，就可以称作是有机的。在这一定义中，徒劳无用的装饰消失了，而美的部分仍然是显赫的——只要有理想的材料选择，有视觉上的巧妙安排，整体设计有其理性上的优雅即可。”

如今，人们更多把“有机设计”看作一种盛行的现代设计风格标签。而北欧家居设计师们为现代设计做出的贡献，给了世界一个认识遥远北欧的契机，也让北欧人对于自身的定位有了更多思索。

“The Chair”

20世纪40年代，丹麦设计师汉斯·韦格纳设计了一系列椅子，它们以中国明代的圈椅作为雏形，在后背和扶手的塑造上做了设计的变化。这些被称为“Chinese Chair”（中国椅）的椅子，代表了当时丹麦家具设计的高点。1949年“The Chair”（圆椅）出现，在延续“Chinese Chair”系列的基础上进一步简化，利用榫卯结构，将四条腿向上延伸，与扶手和靠背连成一个整体，取消了靠背中间的竖状木质支撑。

这把椅子所展现出的纯粹的设计哲学，给人一种庄重而亲切的感觉，许多上流社会的精英在公共场合会晤访谈时，都曾和这件“秘密武器”一同出现。比如1960年，当时的美国总统候选人理查德·尼克松和约翰·肯尼迪在总统竞选的电视辩论中，坐的就是这款椅子。不同时期的两任丹麦总理，延斯·奥托·克拉格（Jens Otto Krag）和波尔·尼鲁普·拉斯穆森（Poul Nyrup Rasmussen），以及丹麦王室家族成员，王后玛格丽特二世（Margrethe II）、丹麦公主玛丽（Mary）和王子弗雷德里克（Fredrik），也都曾在重要场合坐过“The Chair”。因此“The Chair”有幸成为见过最多大场面的椅子。

当时的“The Chair”系列是韦格纳与家具设计师约翰内斯·汉森（Johannes Hansen）合作完成的，从1976年开始由制造商PP Møbler（PP莫勃勒）出品（分为PP501和PP503两款），不同款式使用的木材不同，坐垫也分为绳线编织物或皮革等，营造出不同的质感，可以应用在不同的空间当中，但这些材质始终是自然材料。70年代，随着人们消费观念的转变，“有机设计”的概念也发生了变化，不仅主张要从自然中寻找产品形态上的根源，更主张通过设计增进人类生活和自然环境之间的关系。由此，北欧当代可持续设计的序曲开始奏响。

“可持续设计”这一概念在20世纪70年代才被定义，但实际上这种环保意识一直深深扎根于北欧当地手工艺人的心里，贯穿在北欧的设计理念之中。北欧家居设计所呈现的家居风格只是一种结果，人们对于人与环境关系的探索过程，仍在持续着。

波昂椅（Poäng）

如果说之前提到的三种椅子离我们的日常生活还不够近的话，下面要说的这一款椅子，凡是逛过宜家的人都有印象。它是一把形似阿拉伯数字“2”的扶手椅，适合用来小憩和闲读。这把已经诞生了40多年的经典畅销扶手椅，原名叫“Poem”（诗），1992年改名为“Poäng”，意思是“点”、“参数”。从酝酿生活之诗的摇篮到工作之余片刻停歇的港湾——波昂椅，自1976年进入市场以来，产量超过了3,000万件，每年卖掉将近150万把。

波昂椅的设计原型就是阿尔托设计的帕米奥休闲椅，这也是宜家的经营特点之一：在北欧经典设计的基础上进行再设计，把优质的设计变为价格低廉、便于组装的经济型家具，从而能够让更多普通人在家里享用好的产品。宜家在普通消费者的生活中扮演了现代家居设计启蒙老师的角色，而对于整个世界的设计行业来说，它最重要的意义在于改变了“设计为有钱人服务”的传统，使每个人都拥有了把自己的生活变得更好的权利。

如今，北欧的清新之风吹遍了中国的家居设计圈。干净、简约、强调品质而不过度张扬的家具风格迎来了春天，这与中国快节奏的城市生活以及年轻中产阶级消费群体的崛起紧密地联系在一起。每一把经典椅子都诉说了它与所属时代、地域以及不同使用者之间的故事。时空的转变带来新的情节，我们的故事也需要回到自己的生活日常，在理解自己真实需要的起点之上重新谱写。



波昂椅 ， 1976，Noboru Nakamura/摄

波昂椅产品说明书

北欧当代家居设计师对话

设计中的可持续与民主化



瑞典家具设计师Bruno Mathsson设计的“Prnina 3”椅子 Tina Stafrén/imagebank.sweden.se



肖然

中瑞文化交流大使孟安娜女士的助理，曾参与景德镇KINGS北欧中心举办的“2016年北欧国际艺术节”国际讲座单元，担任主持和翻译，现留学瑞典，从事画廊相关工作。

在地球上创造一个天堂是设计师的责任。

——芬兰设计师阿尔瓦·阿尔托

还没到北欧留学时，我对那里略知一二，因为父母从事的是北欧文化交流方面的工作。当我来到北欧进修设计，融入了当地人的生活，感受到不同文化的碰撞后，才对这里有了更深入的了解并喜欢上了这里。在我看来，北欧设计是北欧社会精神的一个缩影，它形象地呈现出北欧人在做事上的严谨和关怀——设计师并不是为设计而设计，而是真正考虑使用者的感受，把功能性、适用性、可持续性摆在第一位，让使用者感受到设计带来的便利和快乐。我想这是每个设计师都应该拥有的设计精神和理念吧。

对北欧设计而言，“家”是非常重要的设计领域。家在每个人的一生中都有着重要的位置，每一个家都会给人们带来不同的感觉，好的家居风格会给人们带来舒适与温暖。

很多人简单地认为，北欧家居设计的简洁风格，是和北欧的高纬度环境相关的。我曾问过宜家设计师维克托松（Wiktorsson），她个人认为设计风格是受多方面影响的，“但硬要说有关系的话，那就是高纬度决定了北欧的低气温状态，所以大部分的时间我们都会在室内度过，因此家居设计更注重物品的功能性和舒适性，而不是华丽的外观，同时简洁的风格也很适合北欧的环境，让设计和环境很好地融合也是设计师的目标之一”。

如今的“北欧风格”，源自百年来北欧家居设计师们的思索，他们很好地考虑了地理气候、自然资源和人文观念等各个因素，并不追求流行趋势与奢华，如同当地的天空、水与森林，显得自然又平和。

北欧冬长夏短，阳光对于北欧人来说十分珍贵，所以在家居设计上采光性能非常重要。设计师会使用简洁的线条和大量的明朗单色块，使整个家居环境更为通透。就自然资源而言，北欧资源种类相对单一，这使得北欧人尤其重视可持续发展。你会发现北欧设计很大程度上保持了材料的原始样貌，人为痕迹和人工材料很少，设计师也会充分考虑材料和用途的适用性，在保持美观的同时增加了其使用寿命。人力资源对于北欧人来说也很珍贵，因此设计师会更加理性地设计产品，考虑在制作过程中如何减少人力浪费。

北欧家居设计受地域影响可以分为丹麦流派、瑞典流派、芬兰流派。虽说是三个流派，但设计师们追求着相同的设计精神和品质，如果非要区分，我们就从最具代表性的设计师和品牌来看看它们各自的特别之处吧。

丹麦设计流派在北欧设计中一直有着很重要的地位，其中椅子的设计是最为著名的。汉斯·韦格纳是丹麦设计界四大巨匠之一，被称为世界上最完美椅子的“The Chair”便是出自他之手。这件作品因扶手优美的曲线而著名，椅子的基本造型和其他轮廓附件皆处理为流畅的弧线，以谦和与简约诠释了优质的丹麦传统工艺和先进的有机设计

理念。某种程度上，“The Chair”是推动北欧设计被世界知晓的形象大使。

芬兰流派最具有代表性的设计就是玻璃制品。Iittala是芬兰著名的玻璃公司，总部位于赫尔辛基的一个同名小镇，至今已有131年的历史。“Iittala”这个词，代表了20世纪北欧玻璃器皿的顶级制作技术和观念——“简洁的线条使人们易于搭配，每一件餐具依个人需要都可以有多种功能用途，看似简单的餐具，伴随着的是无尽的可能性。”

说到瑞典设计流派，就不得不提到家喻户晓的宜家。宜家创始人坎普拉德诞生在斯马兰，这是瑞典南部一片相对贫瘠的土地。由于资源匮乏，人们千方百计将有限的资源最大限度地加以利用。宜家正是基于这种环境，提出了“为大多数人创造更加美好的日常生活”的核心理念，以及“以人们所负担得起的价格提供优质产品”的经营之道。宜家品牌受到大众的喜爱，成了瑞典最具代表性的一面旗帜，也让“民主的设计”成了瑞典设计中的重要理念。

An n-Carin Wiktorsson访谈



Ann-Carin Wiktorsson

北欧家居设计的风格要点是“以人为本”。北欧国家的民主化程度高，“人民”无疑是社会关注的重点之一。就宜家而言，民主的设

计是指“为每个人而设计”，倡导优秀的设计是美观、实用、优质、低价和可持续理念的完美结合。

Ann-Carin Wiktorsson（安·卡林·维克托松）曾在瑞典哥德堡大学的HDK设计与工艺学院及伦敦皇家艺术学院进修，是瑞典宜家的设计师之一。她的作品包括家庭和公共场所中的日常用品和纺织品，其特点是视觉、触觉和功能元素之间的平衡。1997年她在哥德堡成立了自己的第一家工作室，并与瑞典一些领先的设计公司合作，创作了一批知名的厨房用具和家用器皿。

1.你认为什么是产品设计？设计的首要问题是什么？

Ann：好的产品设计要将用户、产品、品牌连接起来，满足可持续发展以及市场需求，这是绝大多数消费者和设计师都要考虑的问题。对我而言，设计的目标是让人每天的生活变得更方便、更快乐一点儿。在设计一件产品之前，我所考虑的问题总是：这个产品是用来做什么的？是为什么服务的？我的思考都基于“谁将去使用它”这个问题，这和我自己所在的公司也有很大的关系。比如我此前在赫格纳斯陶瓷公司（Höganäs Keramik）工作了15年。我也经常下厨，会把自己做饭的经历放进产品设计之中。

2.能分享你最欣赏的设计师和作品吗？

Ann：北欧有很多有才华的设计师，如果一定要我选的话，那我最欣赏的是英杰格德·罗曼（Ingegerd Råman）和希格尼·佩尔松·梅林（Signe Persson-Melin）这两位女士。她们是瑞典重要的陶瓷设计师，有着很高的声誉，她们的作品一直启发着我，给我灵感。而说到我最欣赏的作品，则分别是罗曼的Slowfox Glass Orrefors（欧瑞诗玻璃器皿）以及梅林的Signe and Gråsippa（希格尼格拉斯）植物盆，它们都非常经典，美观实用并具有可持续性，这些设计理念对我产生了很大的影响。

3.想过让用户在使用过程中体会到你的设计理念吗？

Ann：当我进行设计时，会努力去了解使用者的需求，确认人们的反馈，并把其中的一些融入接下来的产品设计中。就产品的功能来说，我希望加入更多的人性化设计，让使用者在使用的过程中感觉到设计师对每一个细节的照顾，感到愉悦；从产品的材质来说，我会使用更多的自然材料，让产品拥有更好的品质和更长的使用寿命；从产品的工艺上来说，我更倾向于手工艺，这样制造出来的产品会更加精致。比如我设计餐具时，会将自己在厨房中使用这类产品的经历融入其中，当然了，也会把我个人的价值观念融入其中，虽然有些价值观并不是十分合理。我也会把可持续的理念融入产品中，方便人们最大限度地循环利用。例如一只用来拌沙拉的碗，作为设计师，我非常希望你在使用这件产品时，可以发现它的多种功能，并体会隐藏在其中的价值。

4.你会如何决定产品的颜色？你认为颜色在设计中的寓意是什么？

Ann：我觉得颜色的选择首先与设计师所服务的品牌相关。设计师的工作就是帮助一个品牌获得新的生命力，我会尊重那些已经拥有了这个品牌产品的消费者，所以在创造新产品的同时，也会保留这个品牌原有的精髓。例如我在赫格纳斯陶瓷公司工作时，在颜色设计上我会保留瑞典家居的传统色彩，再添加现代的颜色元素。我认为颜色在设计中是非常重要的，特别是厨房陶瓷，可以赋予一件作品灵魂。对我个人而言，我会选择那些可以使食物看起来更加美丽、更具有吸引力的颜色，比如蓝色与陶瓷的结合我就很喜欢，因为这种搭配有很悠久的历史底蕴。一些冰激凌系的颜色可以将菜肴的外观提升到新的高度。比如淡淡的蓝色，可以使巧克力和红色浆果甜点在视觉和嗅觉上更具有吸引力。

5.可以向我们介绍一件你的作品吗？例如你是怎么设计它的？运用了哪些材料和工艺，以及为什么这样选择？

Ann：我想介绍的作品是一只花盆，名叫“Ingefära”（姜），我非常喜欢它。当宜家找我设计花盆的时候，他们希望看到一件永恒、经典、简约，同时又有很强个性的北欧风产品。这只花盆用了天然的材料，底座比普通的花盆要高，这样，当你给花盆里的植物浇水时，就不会出现水过多而溢出来的现象了。不仅如此，我在设计这个产品时，还希望使用者可以根据自己的需求来使用它，因此你会发现这只花盆也可以拆为两个部分，根据需要放在室内或室外使用。它一上市便成了宜家的代表产品之一。

6.你对中国的家居设计有什么看法？

Ann：在爷爷家，我第一次见到了中国的陶瓷茶杯，感觉它们特别精致，也很惊叹这样的做工。在我的印象里，中国的陶瓷设计十分精致，同时也蕴含着深厚的文化底蕴。如今中国的发展越来越快，在家居设计方面也发展迅速，融入了大量的不同元素，我认为这是很好的，但也希望设计师在不断吸纳的过程中，能保持着中国家居设计原有的精髓。







Tuttu Sillanpää访谈



Tuttu Sillanpää

建设循环经济，不只是废物利用，它包括原材料的选择、产品的设计和新颖的服务理念，以及将各种工业副产品用作其他行业的原材料等一整套激进变革举措。

Tuttu Sillanpää（图图·辛兰伯）是一位倡导可持续设计理念的芬兰设计师。她1995年毕业于芬兰美术大学艺术与设计学院，2000年获得了时尚与纺织艺术学士学位，曾担任赫尔辛基艺术学院视觉艺术和纺织艺术的讲师。1997年与家族一起创立了Verso Design（维索设计）。

1.你认为什么是产品设计？设计的首要问题是什么？

Tuttu：这是一个非常复杂的问题，很难简单回答。作为设计师，有些问题是我必须去思考的：设计这件产品的功能是什么？如何使用材料？如何找到一个完美、清晰和简单的解决方案？其中的首要问题之一便是生态问题，即这件产品的存在必须是合理的、必要的，我们才会去设计它。我们有一句座右铭——功能性的灵感来自生活。

2. 能分享你最欣赏的设计师和作品吗？

Tuttu：我对艺术和历史很感兴趣，并从不同的地方获得了很多的灵感。在设计中，我追求每一件事物美丽、纯粹的地方以及它们带给

我的感觉。在这种感觉的指引下，我会更加深入地解读一件产品，理解设计师的意图和背后的设计思路。我很尊重芬兰自己的设计传统，同时也很喜欢日本的设计思维。我认为阿尔瓦·阿尔托的设计是令人惊叹的，美国的伊姆斯夫妇让我对现代建筑设计有了进一步的了解，贾斯珀·莫里森（Jasper Morrison）重视产品功能的设计理念对我的影响很大。

3.你设计并生产一件产品的周期大概是多久?

Tuttu：很难一概而论，我会不断涌现出新的想法，有些想法很快就投入生产，有些需要等待几年，有些则从来没有化为实物。我为自己的家族企业Verso Design设计产品时，要考虑很多因素，例如我们需要什么类型的产品？公司其他的设计师是否也赞同这一想法？产品的生产时机是否合理？当然，事实上我们还会考虑产品是否有潜在商机。因此综合这些因素，产品的生产周期是相当长的，设计并不是速成的。我喜欢花时间思考每个设计环节，这可以让我的想法更加完善和成熟。我不追逐市场趋势，反而试图避免这些趋势，顺其自然。所以对我而言，慢会更好。

4. 你想过让用户体会到你的设计理念吗?

Tuttu：实现可持续发展是我的首要设计目标之一，影响着我所有的决定，在产品的生产细节中也体现着这一理念。你可以看到Verso Design的产品都使用了天然材料，我们知道材料是由谁制作、怎么制作、在哪儿制作的。在生产过程中，我们会优化工艺，尽量一次过关，并保证质量优良。我们也不会过度包装产品，而会尽量减少包装材料。

5.可以向我们介绍一件你的作品吗？例如你是怎么设计它的？运用了哪些材料和工艺，以及为什么这样选择?

Tuttu：我要介绍的是Tuokko（托克）悬挂托盘。设计这件产品时，我使用了桦木胶合板作为主要材料，外加皮革、毡和一些铁钩。这是一件可以给你额外空间的产品，可以把它挂在办公桌上，或挂在墙上当作一种特别的“床头柜”，总之可以挂在你所需要的任何一个地方，用来放置物品或种上绿植。这类设计通常源于我自己的需求，我喜欢可以多次使用、轻便的悬挂架。为Verso Design设计时，我一直在思考系列产品和单件产品的关联，认为二者必须传达相同的信息。





北欧当代家居设计品牌推荐

经典品牌与小众爱好

说到北欧家居设计品牌，不仅有风靡全球的知名品牌，由青年设计师开创的小众品牌也值得尝试。

Royal Copenhagen

Royal Copenhagen（皇家哥本哈根）于1780年在丹麦开设了第一家公司，是全世界最古老的公司之一，当时被称为丹麦的皇家陶瓷制造厂。其精致的图案设计以及高标准的制造工艺，深受人们的喜爱。丹麦王室日常餐饮和重大晚宴时使用的餐瓷也出自这家制造厂。如今的Royal Copenhagen在延续经典的同时，也大胆创作了许多不同的新产品，为追求新风格和注重生活品质的人们提供了更多选择。

地址：Amagertorv 6 (Strøget), Copenhagen Denmark（丹麦哥本哈根斯托耶步行街阿麦广场6号）

联系方式：+45 3313 7181

开放时间：3月-6月

网址：www.royalcopenhagen.com

Louis Poulsen

Louis Poulsen（路易斯·波尔森）成立于1874年，是来自丹麦的照明设备制造商，遵循着斯堪的纳维亚的传统设计原则——形式服务于功能。其产品专为模拟自然光的感觉而设计，每个细节都营造出自然光的节奏。在哥本哈根，无论是在办公楼，还是居民楼，你都能看见Louis Poulsen灯具的身影，由此可见它在人们心中的地位。

地址：Louis Poulsen A/S Industrivej Vest 41, Vejen Denmark（丹麦瓦伊恩伊达斯维西街路易斯·波尔森公司）

联系方式：+45 3331 1166

网址：www.louispoulsen.com

Iittala

Iittala于1881年在芬兰南部一个同名的小村庄里创办了第一家玻璃制品厂，早期根据欧洲大陆传来的模型进行生产吹制、压制、抛光、喷漆和蚀刻玻璃。之后，阿尔瓦·阿尔托、艾诺·阿尔托和卡伊·弗兰克等先锋人物陆续加入，为其注入了活力，并奠定了Iittala的设计理念和基础：扩展边界，给人们带来美的感受并具有实用性。Iittala的产品在设计之初就考虑到了可组合性，不同系列的产品可以互相组合，与现有居家环境也可以和谐搭配，完美地展现了其反丢弃主义。

地址：Fiskars Finland Oy Ab, Hämeentie 135, Helsinki（芬兰赫尔辛基汉米特街135号菲斯卡斯公司）

联系方式：+358 (0)204 3910

网址：www.iittala.com



Royal Copenhagen



Royal Copenhagen



Louis Poulsen



Iittala

Artek

Artek于1935年由四位年轻的理想主义者创建于赫尔辛基：阿尔瓦·阿尔托、艾诺·阿尔托、Maire Gullichsen（迈雷·古利岑）和Nils-Gustav Hahl（尼尔斯－古斯塔夫·哈尔）。他们的目标是“通过展览和其他教育手段来销售家具并促进现代生活文化发展”。为了与创始人的激进精神保持一致，时至今日，Artek仍然是现代设计世界的创新者，坚持在设计、建筑和艺术的交叉点开发新产品。它的产品

包括家具、灯饰和配饰，全由芬兰大师和国际著名设计师设计，是清晰度、功能性和诗意般简洁性的代表。

地址：Keskuskatu 1B, Helsinki Finland（芬兰赫尔辛基中央大街1B）

联系方式：+358 10 617 3480

网址：www.artek.fi

Bodum

Bodum（波顿）由Peter Bodum（皮特·波顿）于1944年在哥本哈根创立，是世界著名的咖啡茶具和厨具品牌，属于家族性企业。Bodum将北欧生活态度与时尚美学成功结合，贯彻了时尚又实用的设计理念，多次获得世界设计大奖，这成为许多顾客喜爱Bodum产品的原因。而对于追求优质咖啡的顾客，Bodum的明星产品法式滤压壶则让他们情有独钟，因为它独特的设计可以使咖啡的芬芳完美保留，令每一口咖啡都充满着香气。

地址：Denmark BODUM (SKANDINAVIEN) A/S Humlebæk Strandvej 21, Humlebæk（丹麦胡姆勒拜克海滨路21号波顿公司）

联系方式：+45 4914 8000

网址：www.bodum.com



HAY

成立于2002年的丹麦新锐品牌HAY，以现代生活品质和精密工业制造为目标打造现代家具，并受建筑结构的稳定性和时尚动态的启发，生产具有艺术附加价值的耐用产品。其产品以简洁的线条、环保的材料、协调的色彩搭配、合理的销售价格，快速打入了国际市场。除此之外，HAY也为不需要大型家具的消费者们设计了精致的生活小物，满足了不同类型顾客的消费需求。

地址：Østergade 61，2，København（丹麦哥本哈根东街61号2座）

联系方式：+45 4282 0820

网址：www.hay.dk

Svenskt Ten n

Svenskt Tenn（瑞之锡）由Estrid Ericson（艾斯特里德·艾里克森）于1924年创建，著名设计师Josef Frank（约瑟夫·弗兰克）随

后加入公司，成为最主要的设计者之一。由于家庭艺术氛围的熏陶和个人在设计领域的喜好，Josef在成为Svenskt Tenn的设计者之后，大胆使用各种鲜明的色彩和大自然的元素，使得Svenskt Tenn的风格在当时色彩稍显单一的瑞典设计中脱颖而出，甚至成为瑞典设计的代名词。之后Svenskt Tenn被Kjell&Märta Beijer（谢尔和马尔塔·贝耶尔）基金会买下，并将公司的大部分盈利用于瑞典手工业、有机经济、医学、医药和宠物研究等。



地址：Svenskt Tenn Strandvägen 5, Stockholm, Sweden（瑞典斯德哥尔摩斯特兰夫根街5号）

联系方式：+46 8670 1626

网址：www.svensktenn.se

Kosta Boda

Kosta Boda（科斯塔）是世界领先的玻璃器皿和艺术玻璃品牌之一。Kosta玻璃厂始建于1742年，是瑞典历史最悠久的玻璃厂，这里的炉子自1742年点燃以来一直未曾熄灭。Kosta玻璃厂有得天独厚的地理

位置，位于瑞典斯莫兰省茂密森林的中心，重要的道路都穿过这里，因此有无限量的木材燃料，能为斯德哥尔摩和卡尔斯克鲁纳提供玻璃。

地址：Kosta, Stora vägen 96, Stockholm, Sweden（瑞典斯德哥尔摩斯塔拉根街96号斯塔格博物馆）

联系方式：+46 4783 4532

网址：www.kostaboda.co.uk

Floryd

Floryd（弗洛里德）创始于2012年，由平面设计师、图案设计师My Floryd Welin（麦·弗洛里德·维林）经营。此品牌从瑞典传统文化和大自然中获取设计灵感，采用清晰的图案和多彩的设计语言，将花卉、蓝莓、越橘、木马等自然元素都化为美丽的图案，融入杯子、盘子、桌布等产品的设计之中，为用餐的人们呈现出迷人而又生机勃勃的大自然风景。

地址：Adolphson Wadles present Västerlånggatan 55, Stockholm（瑞典斯德哥尔摩老城西长街55号）

联系方式：+46 0810 9125

网址：www.floryd.se

Normann Copenhagen

Normann Copenhagen（诺曼·哥本哈根）是于1999年在丹麦哥本哈根成立的一家年轻的设计公司，其产品包括家具、灯饰、纺织品和家居饰品等。它的品牌精神为“Less is more”，意思就是以简单而

现代的设计创造更多更好的创新产品，通过高品质、带些幽默感的优良设计来改善人们的生活。其产品如今已在全球80多个国家销售，并一路斩获了80多个设计奖项。

地址：Normann Copenhagen Østerbrogade 70, Copenhagen（丹麦哥本哈根奥斯特布罗街70号诺曼·哥本哈根公司）

联系方式：+45 3527 0540

时间：周一至周五11:00-17:30

周六10:00 - 15:00

网址：www.normann-copenhagen.com

Søstrene Grene

Søstrene Grene（索斯特雷纳·格雷娜）于1973年由Anna（安娜）和Clara（克拉拉）姐妹创办而成，两位当时已步入老年的设计师怀着极大的工作热情，不断开发新的设计种类，例如室内设计、文具、礼品包装、厨房用品、儿童玩具等。所有产品的共同之处在于优雅而女性化的形态表现，为日常生活带来了美感。正如Anna所说，“多样化的产品是生活的香料”，Søstrene Grene在保持合理价格水平的同时，严格要求所有供应商的质量标准、工作条件和产品安全性，为顾客们带来了性价比最高的优质产品。

地址：Amagertorv 24, København, Denmark（丹麦哥本哈根阿麦广场24号）

网址：www.sostrenegrene.com



Kosta Boda


Floryd


Normann Copenhagen

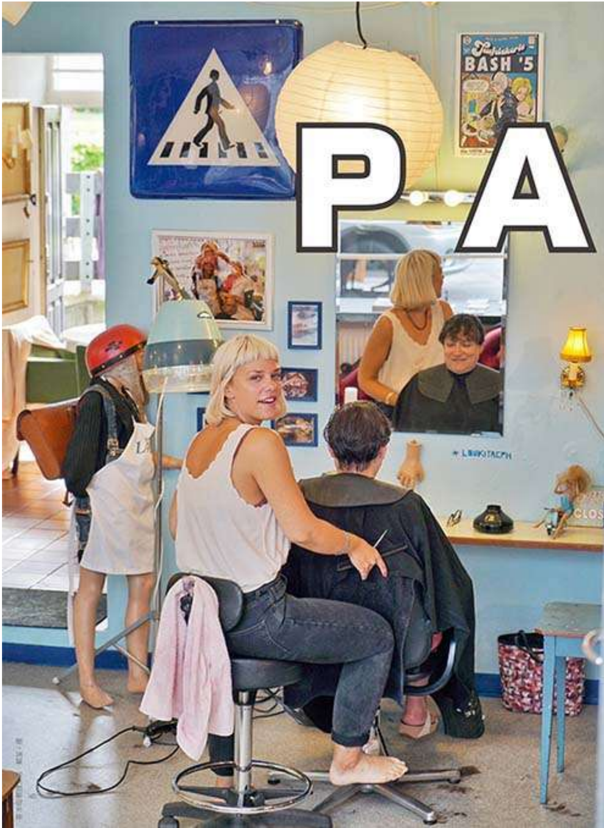

Søstrene Grene



瑞典家居 Alex Wu/摄



PART 2



哥本哈根理发店 鲲笙/ 摄

丹麦：Hygge



哥本哈根海边 左左/摄

丹麦：Hygge

自行车是最亲密的日常生活伴侣



哥本哈根街头 芬达姐/摄



维京飞鸟

瑞典皇家理工学院理学硕士，从事IT互联网和传媒业，兼任北欧和中国官方机构特邀撰稿人，也是旅行摄影玩家和影视娱乐策划，畅销书代表作为《去，另一种生活：北欧、西欧壮游记》。

因为工作的关系，我经常往返于瑞典和丹麦之间，在两地的居住时长也大致相同。在这两个一海之隔的北欧国家里，我遇见了很多趣人趣事，也有许多值得分享的生活见闻。

丹麦的国土面积最小，但提到北欧五国时，常以丹麦开头。我想这不仅是因为丹麦位于斯堪的纳维亚地区的最南端，中国游客经常把它当作北欧之旅的起点，也源于古老的丹麦王国是维京人的故乡。提到维京人，可以联想到“称霸”这个词。丹麦历史上管辖过的领土范围，覆盖现在的丹麦、瑞典、挪威全境，以及远在北极圈的格陵兰岛、法罗群岛和冰岛，甚至还包括英国的部分地区。昔日的丹麦、瑞典、挪威三国，曾经组成卡尔玛联盟，丹麦作为盟国首领，是维京时代欧洲全境的海上霸主。

经历了漫长的边境战争，如今丹麦所拥有的国土面积，已经不足鼎盛时期的零头。瑞典不但打赢了独立战争，还夺走了厄勒海峡以北原本属于丹麦的大片沃土。进入20世纪后，随着挪威和冰岛先后宣布独立，法罗群岛与格陵兰岛也相继取得了自治权。

北欧五国的关系非常微妙，彼此间有一些半开玩笑的嫌弃。比如，同为日耳曼维京人后裔，丹麦人喜欢调侃瑞典人的举止散发着阴柔之气，瑞典人则经常嘲笑丹麦人吐字发音刺耳难听。如果用现在流行的“人设”来形容，丹麦偏向奸商，瑞典比较呆萌，挪威是傻白甜，芬兰是受气包，冰岛是“自己一边玩去”。如果你认识北欧朋友，他们还有更多嘲笑与自嘲的词汇。

时过境迁，现代的丹麦人当然不再是驾着独木舟远征的维京海盗，他们早已摘下牛角头盔，放下巨斧，在发达的商业社会中，寻求新的生活模式。经常有人说丹麦是全球最幸福的国度，丹麦人也常用一个词来总结日常生活理念——Hygge，意为“惬意”，可以解释为一种闲适安逸的身心状态。

对于外国人而言，应该怎么理解丹麦人的Hygge？据我在丹麦长期居住的经历，所谓Hygge，就是热爱生活，善于生活，享受生活。

除了哥本哈根以外都是乡下

作为一个三面环海的岛国，丹麦的大部分城市都临水而建。早期的维京部落，过着出海捕鱼、上岸耕种的“水陆两栖”生活，随着政治经济变化，他们开始在陆地上逐水定居，修筑城堡要塞。

丹麦的现代化城建，采用“保旧翻新”原则，最典型的设计范例是首都哥本哈根。它被称为“指状城市”（Finger City）——以老城区（掌心）为基点，保留原有格局，再沿着交通线路与河道湖泊（手指），修筑发展新区，最终把周边的几十个新旧小城镇和老城区联合起来，形成一座大型都市群落，从行政地图上看来，就像一只五指摊开的手。

我和一部分丹麦友人，住在靠近哥本哈根市中心的城东和城南，这两个地方都属于老城区，住宅楼以传统民居建筑为主，丹麦女王和

王室成员也生活在城东海滨的王宫里。还有一些华人朋友更愿意住在城北郊区和城南海岛新区，因为那些社区有大片的空旷绿地，离海岸和森林更近，别墅和公寓的建筑风格更加新颖，户型设计也更现代化。由于新旧城区距离遥远，有时大家周末聚会，可以搭乘市内通勤小火车和地铁，穿越整个首都大区。

丹麦总人口只有500多万，城市与乡村的自然环境相似，社会形态也没有特别显著的贫富落差，各地的住宅楼，有不少都是几个世纪以前的旧宅，它们的外观与初建时几无差别，只是内部装修和公共设施都做过升级改造。游客在旅途中，视野从城市景观过渡到乡村风貌，不会感到有突兀之处。

对于见惯了百万人口大城市的中国游客而言，即便是哥本哈根、奥胡斯、欧登塞、奥尔堡这些人口总数排名靠前的丹麦“大”城市，也不过就是相对更大一点的乡村；而那些小城镇，毫无疑问，就是人烟稀少的田园牧野。

丹麦人之间也有互相挤对的玩笑，比如“除了哥本哈根以外都是乡下”，“只有西兰岛（首都所在的地、丹麦最大岛屿）的丹麦语口音才是高大上，其他地区全是乡巴佬腔调”。与之对应，丹麦的小城镇居民对首都人那种走路带风的快节奏生活，还有略显淡漠的人情味，同样表示不屑。



哥本哈根通勤工具上的大玻璃窗，乘客可以在途中好好看风景 芬达姐 / 摄

与经常出国度假的哥本哈根居民相比，小城镇的丹麦人更热衷于在自家周边转转，串个门走亲戚，邻里亲友之间感情深厚，也保留了很多原汁原味的丹麦传统民俗。当然，住在首都和大城市，在衣食住行方面，还是相当便利的。例如哥本哈根作为“北欧门户”，有很多便利的国际航线，可以吃到各国美食，买到很多国外商品。对于华人华侨留学生，还有热爱亚洲食品的丹麦人而言，在哥本哈根的各大超市可以买到丰富的进口商品，例如冷冻小龙虾、毛豆、豆腐，还有火锅底料、“老干妈”、“李锦记”之类。如果生活在小城镇和乡村，要么没有机场，要么国际航班非常少，而去一趟市中心和超市，不但要开很久的车，走很远的路，最大的麻烦还是根本买不到心头好。比如在丹麦的边境小城，往往只能找到两三家亚洲小店，华人想要买面条、粉丝及调料，却可能只买得到印度咖喱、越南香料、中东口味方便面。

在北欧人中，丹麦人最热衷于做生意，也最像商人。从官方到民间，举国上下弥漫着浓郁的商业气息。就连首都哥本哈根的名称，也是源于“商人港口”一词，城中的运河码头和老交易所，处处都有丹麦百年商贸文化的缩影。精明灵活的当代丹麦人，骨子里依然传承着维京祖先农耕渔猎的开拓精神，无论城市乡村，都是工业文明与自然之趣和谐相融的乐土。有意思的是，从丹麦驻北京大使馆官方微博的宣传风格来看，与其说它是外交机构，不如说它更像一家丹麦特产专卖店。

到丹麦旅行，可以用味蕾品鉴地道的北欧风情。比起非常难预约的米其林星级餐厅Noma（诺玛），以及在中国超市被卖到泛滥的蓝罐曲奇（实际产地在印尼），建议初来乍到的中国游客品尝一些价格实惠、口感纯正的丹麦餐饮，比如知名连锁店Lagkagehuset（拉格卡格塞特饼屋）的手工面包，丹麦特产培根和各种熏肉，著名啤酒品牌嘉士伯、乐堡和本土啤酒Faxe（法克）的产品，还有北欧特产的果酒、藏红花肉桂饮料、果肉酸奶。

甚至大海都在咫尺之遥啊

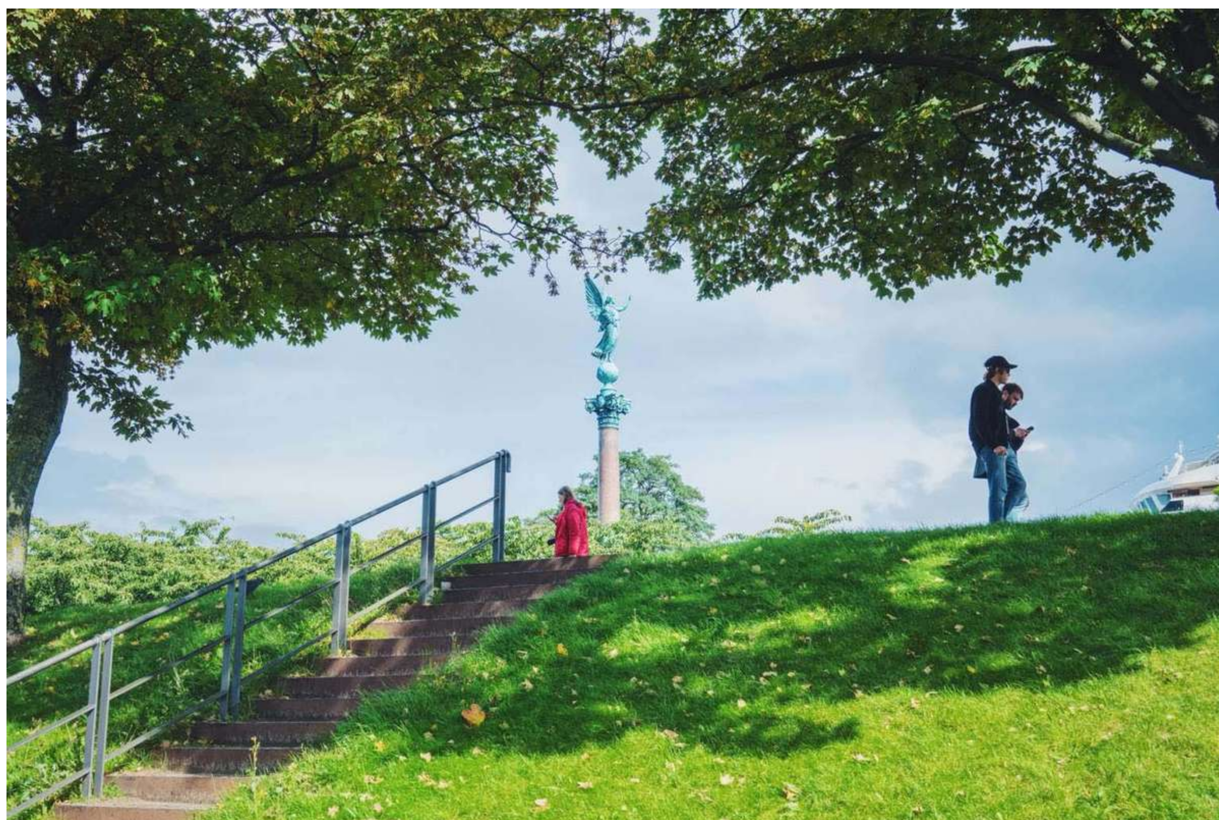
北欧五国中，丹麦本土的地形地貌最简单，基本上以平原为主，骑车走路都不怎么费力，海拔最高的地方也不过是500米左右的丘陵。由于海岸线绵长，丹麦各地的居民最多走50公里就能抵达海边。

在丹麦，即使身处繁华都市，也无须刻意寻找野外休闲场所，因为城市本身已经是一座没有围墙和栅栏的大型公园了，满眼都是森林绿地、运河湖泊，甚至大海都在咫尺之遥。

我居住的哥本哈根，城东港口盘旋着海鸥和信天翁，冬夜的北港有时能见到极光，城西山顶上坐落着著名的腓特烈斯贝王宫（丹麦王室的夏宫），可以俯瞰御花园中的林荫道，躺在湖畔草坪上仰望蓝天，城南阿玛岛（Amager）和欧瑞斯塔新区（Ørestad）到处是环湖健

身步道，出门散步就能遇到在森林湿地中戏水的野鸭和天鹅。如果是城北皇家鹿苑附近的居民，还能遇到鹿、羊、马、牛等放养或野生的动物，即使在市中心的繁华地段，一样河道密布，树木繁茂，松鼠之类的小动物，仿佛触手可及。

不同于中国人，北欧人对与死亡有关的话题不那么忌讳。在北欧各国，住宅区和公墓比邻而建，是很常见的景象。公墓有人定期打理，修建得像一座座精美的小花园，除了前来献花拜祭的家属，有时普通市民也会把公墓当作一处休闲场所，捧一本书在长椅上小坐，享受片刻宁静时光。



哥本哈根新港附近 芬达姐／摄

对于很多游客来说，北欧人显得内向沉默，不怎么爱说话，但实际上，他们非常喜欢聊天，只是由于民族性格，在聊天方面相对不太主动。然而，一旦饮酒或者彼此熟悉之后，这种“闷骚”模式就会切换成没完没了的“话痨”模式。很多孤独寂寞的老人和有点儿羞涩的

年轻人，只要打开了话匣子就会喋喋不休。我的瑞典邻居喜欢唠叨琐碎见闻，丹麦邻居爱讲冷笑话，当你不知道跟北欧人聊什么的时候，可以聊一聊最近的天气，这是他们最爱赞美、也最爱吐槽的话题之一。

中国游客最好奇的就是北欧的气候吧。高纬度地区存在极昼极夜现象。夏季日照时间长，容易引起作息紊乱；冬季漫长寒冷黑暗，大风雨雪天气频繁，缺乏光照和户外活动，往往会引发情绪问题。所以北欧各国居民，或多或少都有一点儿季节性抑郁症。北欧人想出了很多治愈减压的方法，可能这些方法本身就是Hygge——夏季在草坪上晒日光浴，到森林湖泊慢跑或游泳，到附近小镇休闲，夜晚在卧室挂上遮光窗帘；冬天去健身房进行有氧运动，室内摆放散发温暖气息的灯具，在雪夜点起蜡烛，和家人朋友聊天。

自行车文化——丹麦国民生活图腾

自行车是丹麦国民生活的一个重要载体，尤其在首都哥本哈根地区，随时随地都能看到不同款式、不同用途的自行车，也适合游人租车游览。

哥本哈根街头的自行车 鲲笙/摄





哥本哈根街头的自行车 鲲笙/摄

显然，自行车文化并非为某个国家所独有。中国曾是全球闻名的自行车大国，当时的欧洲人对此震撼不已。随着中国的社会发展，20世纪那种车轮滚滚、铃声清脆的万人骑行场面，已经在国民的记忆中淡化。不过，最近几年在中国城市骤然兴起的共享单车，似乎又重现了当年盛景。

我看过丹麦人拍摄的一组中国老照片，其中就有20世纪70年代的北京日常街景，记录了中国百姓在胡同口、天安门一带骑自行车的场景，黑白画面上的一位中国父亲，正用一辆三轮车载着孩子逛街。到了1984年，在哥本哈根城南著名的克里斯蒂安尼亚自由城（Freetown Christiania），出现了第一辆丹麦式三轮自行车——“克里斯蒂安尼亚自行车”，至今风靡丹麦全国，甚至有属于自己的官方网站。它和中国式的三轮车不同，中国人把车厢放在车后面拖行，而丹麦人把车厢固定在车前方推行。同时，丹麦式车厢的外观华丽一些，有的还配有拉链式雨披和遮阳罩。

为了方便自行车出行，丹麦全国都建立了无障碍服务设施，马路上有标志醒目的自行车专用通行道，街头随处可见自行车专卖店和维修点，通勤火车和地铁（均可搭载自行车）中设有自行车专用车厢，分层的公交站点还配有升降电梯。

平时出门，我习惯搭乘公交或步行。不过，每逢春夏时节，遇到天气良好的周末，我也会跟友人环湖骑行，而他们的宠物狗就坐在自行车前方的篮筐里，前爪搭在筐沿上，得意地朝路人吐出舌头。有时，我还会到自由城散步溜达，在湖区围观一群丹麦嬉皮青年玩杂耍，他们骑着两轮或独轮自行车，表演着悬空走绳索的酷炫车技。

对于丹麦人而言，自行车是他们最亲密的日常生活伴侣，上班上学通行出游靠它，购物拉货接送孩子带宠物遛弯也用它，既不担心沿途没有停车场和加油站，也不怕堵车或造成环境污染，还能顺便健身。有很多外国媒体把丹麦人偏爱自行车的原因，简单归纳为提倡环保理念；其实，之所以有这种片面理解，是因为他们忽略了丹麦昂贵的公交票价和汽车消费税。所以说，环保节能很重要，省钱节税也是生活必需，两者共同推动了自行车文化在丹麦的长期流行。

丹麦，开放三明治与新北欧料理

烹饪大自然的食材



Kadeau 餐厅的厨师在采摘、管理食材 www.kadeau.dk



杜苏铁

爱好烹饪的理科生，丹麦哥本哈根大学食品安全硕士，曾兼职日本料理店的铁板烧厨师，在学习与工作中对北欧的饮食文化渐有了解。旅行的兴趣来源于追寻阳光和探索欧洲各国美食。

没有固定的菜单，没有拘泥的风格，新北欧料理的每一道菜肴都是厨师们选择当季、当地的食材创作出的艺术品。

我在丹麦留学已有三年多，读的是哥本哈根大学的食品安全专业，研究食品包装比食品本身更多，但我本人更像是一个“吃货”，所以想聊一聊丹麦的传统食品，以及近几年席卷全球的新北欧料理风潮。

相比于热情的西班牙伊比利亚火腿、贵族气十足的法国鱼子酱或是接地气的意大利比萨，北欧的传统食物看起来根本无法满足中国游客对食物的遐想。北欧五国的传统饮食有很大的相似性——都难以掩饰对黑面包和腌鱼的喜爱。

丹麦人在19世纪早期曾一度被晚餐所困扰：政府为了降低火灾率，禁止普通民居安装明火灶台，而餐馆又普遍被黑帮控制，价格高昂。直到有一位丹麦大叔推着小车走上街头为大家提供廉价的热狗，才解决了大家吃饭难的问题。这些热狗摊活跃了百余年，至今仍随处可见，所以相当一部分丹麦人认为热狗是本国的第一小吃。

瑞典人则把更多的热情投入到了他们独有的社交活动Fika上。想要和孤僻寡言的瑞典朋友打成一团，最好的办法就是带上自己的烤面包和咖啡加入他们的Fika。每天上午10点、下午2点左右是瑞典全民Fika的时间，无论手中的咖啡是否可口，甜甜圈是否松软，重要的是享受在短暂日照和严寒气候中这一刻的温暖。

相比于瑞典和丹麦，在挪威和芬兰海产品更为盛行，挪威的三文鱼享誉全球，无论是在哥本哈根的寿司店还是斯德哥尔摩的下午茶餐厅，你品尝的大多是挪威出产的三文鱼。芬兰的鱼罐头种类繁多，最神奇的是一类点火即食的烤鱼罐头：用火柴在底部点燃，罐头就会在一阵烟火中华丽变身为一整只香气四溢的烤鱼串。



开放式三明治 Maria Nielsen/visitdenmark

北欧的传统饮食文化正在逐步复兴，各种运用古老烹饪手法完成的新北欧料理也在国际舞台上博得了关注与喝彩。可喜的是，不断涌现的北欧料理大师们没有忘记传统的料理精神：烹饪不一定花样烦琐，重要的是不要忘记对自然的尊重和对食材本真的追求。

开放式三明治

与大多数欧洲国家类似，北欧人午餐从简，晚餐丰盛。在丹麦留学时，很多同学午餐时选择用黑面包和沙拉填饱肚子，有的干脆只吃胡萝卜。我曾经坚持每天早上准备两份黑面包三明治当午餐，而事实证明即使里面夹了两片奶酪和午餐肉，到了下午4点我还是会饿得心慌，同时还要忍受黑面包那难以下咽的口感。然而这种粗糙、硬实且味道发酸的粗粮面包却在漫长的岁月中哺育了维京人，也驯化了他们的肠胃。他们认为相比于松软可口的白面包，这种混合了小麦粉和黑麦粉的杂粮面包更有营养，也更能充饥。丹麦最知名的传统食物——开放式三明治（Smørrebrød，意为抹着奶油的黑面包）的基础就是一片黑面包。用当地人的话来说，开放式三明治是那种能够让一家人围坐在一起享用的食物。

在哥本哈根大学食品科学系的新生欢迎会上，教授们组织了一场开放式三明治的“搭配实验”。平时堆放着试管和烧瓶的实验台被酒精擦得一尘不染，摆满了一盘盘不同种类的食材。“这要比外国人学习包饺子简单多了”，我一边这么想着，一边不慌不忙地从每只盘子里取出一点儿食材（大部分我都不认识）堆在我的那片黑面包上，很快就搭起了一座小山。但是当我切下三明治的一角送到嘴里后，当即后悔没有好好向周围的人请教一下这些盘子里装的都是啥：最后特意多加了几片的“布丁”原来是动物脂肪，点缀在顶部的腌橄榄不是酸的而是咸的。错误的搭配让整个三明治呈现出咸腻的口感，底部厚厚的一层草莓酱也无法拯救过多的油脂和腌菜。出于礼貌我努力吃完了自己的“实验品”，并暗自念叨“这可比包饺子难多了”。

我的丹麦语伴听说了这件事后，劝说我去稍有档次的丹麦餐厅尝试一下真正的开放式三明治料理。一个阴天，我和一位来丹麦游玩的老友在哥本哈根市中心的城堡岛护城河上挑选了一家船餐厅。服务员听说我们是专门来吃开放式三明治的，收起了菜单，从吧台下摸出了两张印着密密麻麻丹麦文的纸，那上面列出了可选择的面包，腌鱼与炸鱼，生冷肉类与动物脂肪，奶酪，蔬菜，酱汁，腌菜（酸黄瓜、橄

榄），等等。在服务员耐心的解释下，我们两个外行人大概弄清了这些食材的意义，并各自搭配出了自己的开放式三明治。品尝之后一致的结论是：饱腹感很强。吃饱喝足的我一边看着河里嬉戏的黑天鹅一边尝试着思考：比起丹麦人平淡到有些无聊的性格，这种食物倒是显得十分有趣——种类繁多且因季节而异的食材，支撑起了开放式三明治丰富多样的口感、颜色以及堆砌结构，为丹麦厨师们在一方小小的黑面包上搭建了大舞台。

这样的自助式开放三明治在丹麦的大部分本地餐厅都有提供。有意思的是，餐厅多半不会把它作为招牌菜目推出，如果不是目的性很强的食客，很容易就会忽略这一传统食品的存在。最近的情况有所改观：丹麦在经历了全球化消费的冲击后，传统食品市场开始呈现复苏的态势，哥本哈根市中心涌现出了多家主打开放式三明治的餐厅，米其林指南开始推荐开放式三明治，许多顶级厨师也已经着手于这一传统料理的创新。也许通过他们的双手，黑面包将重新支撑起北欧的饮食地标。

餐厅推荐：

Restaurant Palægade，Palægade 8, 1261 København（王宫街餐厅，哥本哈根王宫街8号，邮编1261，电话：+45 70 82 82 88）

Kong Hans Kælder，Vingårdstræde 6, 1070 København（汉斯国王的酒窖，哥本哈根葡萄园街6号，邮编1070，电话：+45 33 11 68 68）

新北欧料理

要说北欧的代表性食物，人们也许会想到令人口齿留香的丹麦曲奇，“臭名昭著”的瑞典鲱鱼罐头以及肥美鲜嫩的挪威三文鱼，却鲜少见到北欧厨师们在世界料理舞台上的表演。在斯堪的纳维亚这块严

寒的冻土上，利用贫乏的食材做出料理本身就是一个艰难的过程。数十年来，北欧人只重视营养而忽视对口感追求的清教徒式饮食模式使得北欧料理的定位变得模糊不清，直到最近Noma餐厅在全世界饕客中掀起一股追星热，大众才逐渐开始关注北欧各国在料理界的新动向。

“新北欧料理”（New Nordic Cuisine）的概念最先由Noma餐厅的主厨兼创办人René Redzepi（勒内·雷哲皮）提出，它将烹饪的指针拨回自然，借由新鲜的食材实践返璞归真的生活理念。这里提到的“自然”反映在多个方面：首先是使用的食材源于自然，新北欧料理的厨师们大多会亲自去森林、农场或果园里采摘当地当季的新鲜食材，这种行为被称为“采集厨艺”（Foraging），从苔藓、针叶树到甘蓝、鱼子，一切自然的产物都可以被厨师所用；其次是回归古老的烹饪方式，如烟熏、腌制和风干，而放弃很多现代的食品处理技术；第三是食物的呈现方式自然，贝壳、树叶、岩石、土壤等都可以成为食物的载体；最后，餐厅的装饰往往朴素而简约，蜡烛、草植和北欧风的原木家具取代了华丽的灯光与装饰，给你仿佛置身于自然的进餐体验。



餐厅的菜品Noma

新北欧料理的风潮正在席卷全球。对于大众来说，虽然顶级北欧餐厅价格昂贵、位置紧俏，但一两次的就餐体验就足以烙入味觉记忆中。而这股潮流更为深沉持久的影响，在于体察并实践厨师们的烹饪理念：在全球文化与民族融合的今天，如何带着对自然和生活的热爱重新发掘传统文化的魅力，在人与自然可持续发展的基础上探索出属于自己的轻松明快的生活方式，也许是维京后裔带给世界的新思考。

由于没有固定的菜单，没有拘泥的风格，新北欧料理的每一道菜肴都是厨师们选择当季、当地的食材创作出的艺术品。通过味觉和视觉的冲击，每一道料理都是厨师们对自己烹饪理念的阐释。

Noma

Noma的名称包含了丹麦语中“北欧”与“食物”两个词语的缩写。餐厅隐藏在一座有250年历史的古建筑中，位于哥本哈根市圣克里斯蒂安尼区的一座码头旁，颇有一股“大隐隐于市”的世外高人之风。作为丹麦第一家米其林二星餐厅，精于“采集厨艺”的主厨René Redzepi用蜗牛、沙棘和野生香料等在地食材，重新定义了丹麦食物，击败了来自欧洲各国的劲敌勇摘“世界顶尖餐厅”的头衔。作为新北欧料理运动的领导者，Noma对于原料的选取标准近乎苛刻：在法罗群岛和冰岛的深海中寻觅鱼蟹，用精心准备的啤酒代替波尔多红酒，从不使用橄榄油、鹅肝等地中海特色食材，Noma在选材上注入了比烹饪更多的心血。一次完整的用餐体验从晚上8点之前开始，共持续约4个小时。如果你有幸在餐厅的预约名单上留下了自己的名字，我会发自内心地祝贺你！

Studio at The Standard

这家“标准工作室餐厅”与Noma联系紧密。餐厅的联合店主兼主厨，是曾经在一江之隔的Noma工作了8年的Torsten Vildgaard（托斯滕·维尔德高）。当这位致力于创意新菜的厨师想要独立开店时，也得到了来自老东家的一系列支持。餐厅于2013年开业，短短5个月就获得了米其林一星称号并维持至今。餐厅位于哥本哈根的著名景点新港（Nyhavn），亮丽的景观配以开放式厨房和北欧风的餐具桌椅构成了绝佳的“开胃前餐”。主厨Torsten坚持轻松和新鲜（light and fresh）的料理理念，丰富的菜品带来饱满口感的同时却不会给胃增加负担。主厨还基于自己丰富的烹饪经验倾向于大胆尝试，在不牵强的情况下为自己的料理加入各色外来元素。

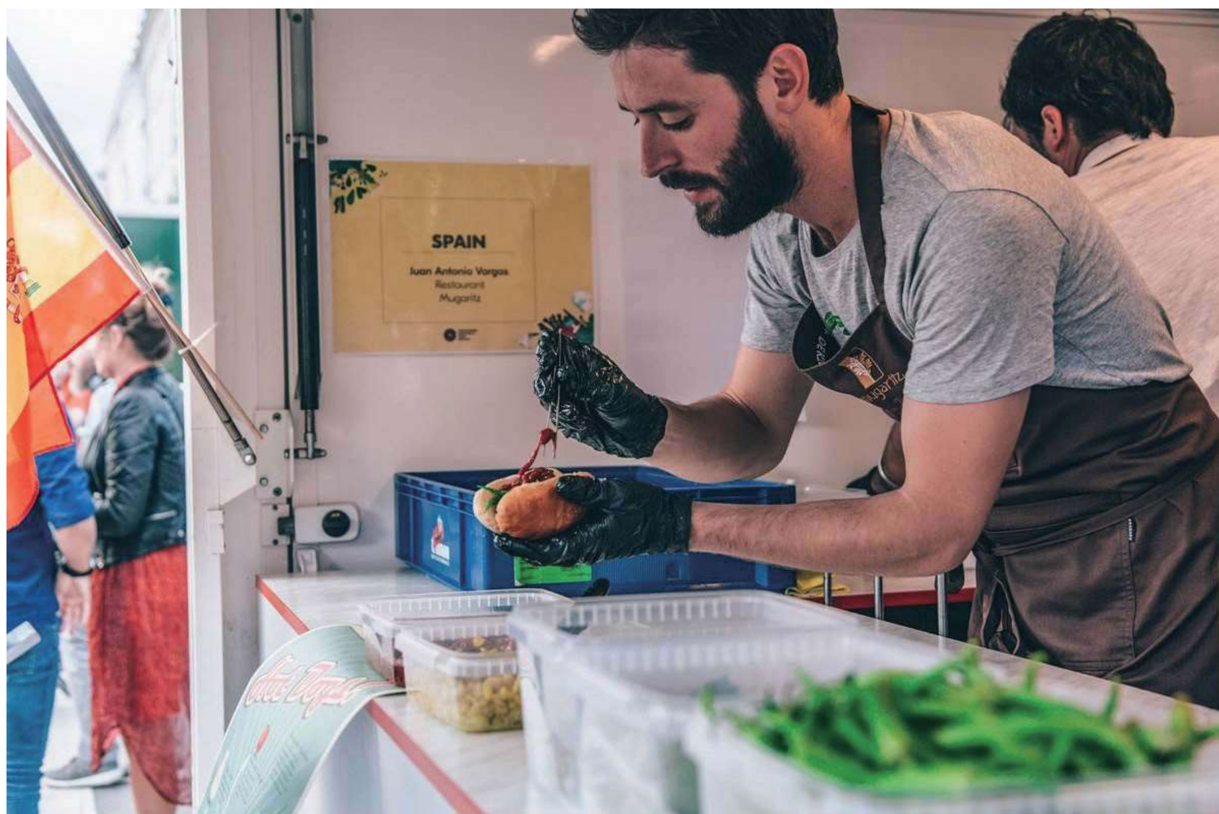
AMASS

AMASS（阿玛施）餐厅由废弃老船厂改造，于2013年夏天开业。仅仅两年就被食客们誉为“丹麦之行不可错过的餐厅”之一，更被预测

为下一家Noma。其创办人兼主厨Matthew Orlando（马修·奥兰多）是“采集厨艺”的忠实拥趸。他在AMASS打造了一座种植各种植物的花园，一年四季皆有新鲜食材可供采摘。同时他也会到野地、森林和海边寻找大自然的“礼物”，为自己的料理增加灵感。

Mielcke & Hurtigkarl

“迈克尔和赫蒂卡尔”餐厅也许不在米其林指南的推荐之列，但是主厨Jakob Mielcke（雅各布·迈克尔）在丹麦国内却享有不输于Noma餐厅主厨René Redzepi的人气。他是丹麦《大厨》（*Master Chef*）真人秀的评委、主持人，Årets Gericke（阿兹·盖里克）连续三年“最佳菜肴”的得奖者。餐厅的种植园提供了料理所需的60%的食材，其他的则来自相熟的农场、厨师们的狩猎和旅行。同一年回到丹麦的René把采集做到了极致，Jakob却对打猎情有独钟。对他来说，在遵循可持续理念的前提下，把清晨6点出现在森林里的动物带回餐厅亲自处理，将之烹调成美味是一种特别的享受。



哥本哈根美食节 www.copenhagencooking.dk

如果传统美食和高档餐厅还不能满足你的“旅行胃”，你还可以在北欧夏天参加一场哥本哈根烹饪美食节，这是丹麦作为一个美食国家的年度盛事，也是北欧最大的美食节日。

美食节通常在每年8月举办，现场有上百种美食活动。你可以在热狗制作大赛上吃到多种风味的热狗，还可以与1,500位自带餐具的吃货一起在Frederiksberg Allé（弗雷德里克伯格街）的400米长桌上吃午餐。

瑞典：Lagom



夏季假期 Clive Tompsett/imagebank.sweden.se

瑞典：Lagom

一种不疏远，亦不过分亲密的社交生活



Adventsstjärnan Helena Wahlman/imagebank.sweden.se



尼罗兰（Nyrola）

出生于中国新疆伊宁，就读于隆德大学经管学院，目前定居于瑞典。喜欢伊宁的一草一木，很幸运地在瑞典的赫尔辛堡找到了和故乡一样美丽的风景。

2011年的冬天我来到了瑞典。四天后，还没来得及享受异国的新生活，我就在超市里丢失了手提包。因为货架上的产品名称全是瑞典文，我得很费劲地去辨认，一个不留神，手提包就不见了。那一刻我对这个国家产生了深深的恐惧和失望。从超市出来时，我很不争气地哭了，满脸泪水地上了公交车。司机看着我，等我刷卡或者现金买票，我才反应过来：没有公交卡，也没有现金，什么都没有了。我看着司机，一句话都说不出来，只是不停地抽泣，司机也看着我不说话，脸上没有任何表情。但很快，他就像明白了什么似的，示意我朝车厢后方走。我甚至都没有感谢他，失魂落魄地走向了车厢后排。车窗外只有路灯和少量的车。我眼里的瑞典，在那一刻只有一片死寂和阴冷。才下午两点，天就已经全黑了。我回到家，躺在床上，心情逐渐平复下来，开始后悔我没有和刚才那位司机说声谢谢。直到今天我都很感谢他没有为难我，因为当时，我连一个可以来接自己的朋友都没有。异国生活给我上了一课，我意识到自己必须快速地自立。

于默奥的冬天

瑞典的整个冬天都是阴沉的，但坚忍的瑞典人从来都没有向黑夜妥协过。几乎所有的瑞典人都会用灯饰来装饰自己的窗户。除此之外，他们还会挂上Adventsstjärnan，这是一种很大的星星，以白色和红色为主。那个时候的我最喜欢观察别人家的窗户和阳台。每一个窗口都有闪烁的灯光，这对站在寒冷冬夜等车回家的我来说是无尽的温暖。直到在瑞典生活了两年后，我才知道在12月的第一个星期日，瑞典人会点亮“基督降临节烛台”上的第一支蜡烛。当晚他们会聚在一起喝glögg吃姜饼。glögg是一种含香料的葡萄饮料，加热后放入脱皮杏仁和葡萄干。就这样，12月的每个星期日，家家户户都会点亮一支蜡烛，直到烛台上的4支蜡烛都被点亮，圣诞节就来临了。很多人家的烛台甚至是祖父母传下来的。从室外看，屋里点燃的蜡烛和温暖灯饰与冬季的黑夜有一种非常美妙的反差。



圣诞节的蜡烛 家猫/摄

我生活在瑞典南部的斯科纳省。这里的地貌以丘陵为主。斯科纳的春天有满地的油菜花，夏秋则有一望无际的麦田。冬天很少会下雪，更多的是雨季。除了丘陵，这里还有海滩、悬崖、平原、森林。因为三面环海，斯科纳省的海鸟很多。在寒冷漫长的冬天，它们会逐渐消失。因此，当我在凌晨被海鸟清脆的叫声吵醒时，我就知道斯科纳的春天临近了。生活在这里，你时刻能感受到大海的气息。暖流给斯科纳省带来的是温暖湿润的冬季。相比那些在6月都可能会下雪的北部城市，斯科纳省是瑞典比较温暖的地区，因为纬度的原因，你在这里是见不到极光的。

两年前在瑞典北部的于默奥市，我第一次看到了极光。朋友薇薇是于默奥人，出生于“一战”结束后不久。两年前，97岁高龄的她依旧头脑清晰，精神抖擞，丝毫不像近百岁的老人。我很喜欢听她给我讲故事。她告诉我，她小时候，极夜期间日落之后便是彻底的黑暗，连月光也没有。那个时候，穷人们只能静静地坐在黑暗里等待日光再次出现。查阅资料后我得知，地球上仅有极少一部分人是生活在这种自然条件下的。



薇薇的作品 尼罗兰/摄薇薇的作品 尼罗兰/摄

我很喜欢薇薇给我看的具有瑞典传统特色的手工制品。她本人也是一位出色的画家，我家的客厅里就挂着她在1985年画的一幅作品。那时正值两伊战争，瑞典收留了很多伊朗难民，给了那些逃离战火失去家园的人一丝希望和生路。当时薇薇收留了一对伊朗难民小姐弟，姐姐8岁，弟弟6岁。油画里，两个小孩正蹲在地上认真地读书。

两年前，薇薇跟她73岁的女儿洛伊斯说想回于默奥看看，虽然路途遥远，但没人忍心拒绝这位97岁的老人。于是洛伊斯约上我，驾车驶向了于默奥。

老人一路都很开心，精神也非常好，甚至唱起了她小时候的瑞典童谣。到达于默奥时，我们住在了薇薇的孙女家。大伙儿在壁炉旁一起吃饭，聊天。

饭后，女主人突然和我说，你要不要去外面看看？当我打开门时，被眼前的景色深深震撼了。漫天都是绿光和紫光！我久久地凝视着天空，一句话都说不出来。我甚至看到了只在小时候见过的北斗七星。不过小时候看到的北斗七星虽然闪亮，却看起来很小。可能因为瑞典纬度高，北斗七星在天空中的位置非常低，因此显得很大。挂在天空中的北斗七星就那么静静地和我对视着。

那晚，我在院子里待了很久，穿着厚厚的衣服，裹着萨米人的鹿皮毯子，一刻都不想将目光从天空中移开。第二天早上，洛伊斯敲开了我的门。她坐在床边，对我说：尼罗兰，薇薇走了。我们都很伤心，但是谁也没有撕心裂肺地痛哭流涕，我们尽量克制和隐忍着情绪。克制是瑞典人对他人和自己的一种尊重。葬礼后，回斯科纳的路上，原本车里的三个人变成了两个人。望着薇薇的座位，我似乎可以看见她在极光陪伴中平静离开的样子。

我的一些移民朋友和我不止一次地抱怨过瑞典人的冷漠，外来者很难融入他们的生活。甚至就连瑞典人自己也承认，在交朋友这件事

情上，他们非常不主动。他们甚至自嘲，瑞典男生只有喝醉了的时候才会有勇气去和女孩子打招呼。是的，在瑞典很难交到朋友，因为没有人会主动和你交谈。走在大街上，如果你和一个人对视，他会和你打招呼，但也只是简单的一声Hej。但我一点儿都不认同别人说瑞典人冷漠。在我心里，瑞典人在很多时候就像是冬日里的一杯暖茶。

几年前的一天，因为发烧，我的头脑并不清楚。那天，我一手拿着从国内邮寄来的包裹，一手提着电脑包上了公交车。车上几乎没有什么人。下车时，我只拿了我的包裹。下车后走了五六步，我突然反应了过来，近乎撕心裂肺地尖叫：我的包！可是公交车已经开走了。我脱下高跟鞋在大街上拼命地追，可是两条腿哪跑得过四个轮胎？这时一个骑自行车的瑞典姑娘路过，问我怎么了。我说我把电脑包忘在了公交车上了。“几路？”“8路车。”于是她加速追了出去。这时我才意识到我平时坐8路车，但是今天因为去取包裹，坐的是6路。那一刻真是叫天天不应，叫地地不灵。这时远处开来了一辆车，我根本没有多想，就直接站在马路中间拦车。司机是一位女士，她将车慢慢停在了路边，用瑞典人一贯的平静表情看着我。我说：“请你帮帮我吧，我不小心把我的电脑包忘在了公交车上。

我是个学生，我的作业，我的电脑，我的护照都在包里。”她说：“这可不好了，快上车。”上车后，她问我坐的是几路车，接着给市交通局打电话，最后开到了公交总站。一路上，她安慰了我几句。到了总站，她下车找调度员时，我才发现她是位轻度残障人士，走路有些不便。那一刻我真是又愧疚又感动。调度员对我们说，其实司机早就把我的东西放在了调度站，因为护照也在包里，所以他们准备第二天一大早就联系警察局和中国大使馆。后来司机来了，他笑着和我说：“因为你是背对我坐着的，所以我没有看见你忘了带走包，是坐在你对面的那两个男孩把包交给了我。”我想起来当时对面坐着一个瑞典男孩和一个拉丁裔男孩。

在瑞典的这些年，我每次遇见困难时，总是会有好心人帮助。所以我无法说他们冷漠。他们克制、冷静，但绝不冷漠。所以，如果你来瑞典旅游，遇见了什么困难，不要害怕，瑞典人的英语普遍非常流利，他们会尽全力帮助你。

6月，太阳不会落山

我在瑞典度过的第一个节日是仲夏节。对于熬过了漫长冬季的瑞典人来说，庆祝仲夏节是一件大事。当时邀请我参加庆典的是好朋友艾瑞。她是一位牙医，我们是在一个油画兴趣小组里认识的。她知道我刚来瑞典，没有太多的朋友，因此邀请了我参加对于瑞典人来说很重要的仲夏节。事实上，那也是我第一次真正走进瑞典人的生活圈。

我还记得艾瑞当天做了非常传统的仲夏节菜肴：开胃菜是各种不同种类的腌鲱鱼，还有煮好的小土豆配上新鲜莳萝、鸡蛋，调料是酸奶油和香葱。腌鲱鱼放在很具北欧特色的精致小碟子里，客人可以根据自己的喜好选择。坦白说，对于我这种习惯吃中餐的人，这些清淡的菜肴没什么吸引力。主菜是一道烧烤三文鱼，餐后甜品是草莓奶油蛋糕。在仲夏节吃草莓蛋糕也是一种传统，选用的草莓是当季的第一批草莓。

和中国的春节一样，仲夏节也是一个亲朋好友相聚的日子，亲人会从不同的城市赶来相聚在一起。我一向认为瑞典人非常克制，因为你很难看到他们情绪激动或者愤怒。事实上，他们只是很擅长避免冲突。那次聚餐中我第一次见到了瑞典人活泼的样子。看着他们举起酒杯亮出歌喉的样子，再想想他们平时冷静的脸，我还真有点儿穿越感。



仲夏节花柱 Werner Nystrand/Folio/imagebank.sweden.se

仲夏节至少有1,500多年的历史。虽然欧洲各国都有仲夏节，但如今也只有瑞典和芬兰会选定离6月24日最近的那个周五庆祝。对于瑞典人来说，仲夏节和圣诞节一样重要。圣诞节总让我有一种温暖壁炉、温馨烛光的居家感，而仲夏节则给了我向往自然的热情。农耕时代，仲夏节是为了迎接夏季和繁衍季节的来临，因此在一些地区，人们会在身上裹上蕨类植物，把自己打扮成绿色的人。他们还会用叶子装饰房屋和农具，并立起高高的、枝繁叶茂的五月柱，围着它跳舞。五月柱是在13世纪从德国传入瑞典的。在欧洲其他国家，人们通常会在每年五月竖起花柱，但瑞典人则将其推迟到了仲夏节。艾瑞对我说，这是因为瑞典的夏天来得比较晚，用来装点五月柱的树叶和花朵要在六月份才能采摘到。然而即便是在六月庆祝仲夏节，也不一定会有好天气，很多时候，节庆时会突然下雨。事实证明，她并没有夸张，这些年我过仲夏节时只见过一次完整的晴天。

艾瑞还告诉我，仲夏节有一个传统，就是采摘7种或者9种不同的花朵放在枕头下，这样可以梦见自己未来的另一半。当然，这就像圣诞老人一样，只是家长拿来哄小孩子开心的传说。不过，这并不妨碍成年人会用不同的花朵做成花环戴在头上。

Lagom

不知不觉间，我在瑞典已经生活了近7年，最初抱怨瑞典社会的“疏离感”，现在却在这种疏离感中找到了自由。

瑞典人最常挂在嘴边的一个词Lagom，可以作为这种疏离感的注脚。从语源上讲，Lagom是古诺尔斯语中“法则”一词，在瑞典语中它还有“团队”的意思。这要追溯到维京人的群居时期，他们在完成了一天的辛勤劳作后聚集在火堆周围，互相传递着盛满蜂蜜酒的犄角。每个人都只饮一小口，以便其他人都能享用应得的份额。Laget om一词指的是“围绕在团队周围”，经过几个世纪的演化，变成了Lagom。

Lagom一词通常被认为是无法翻译的，可以理解为“不多不少，恰如其分”，这正是“中庸”的完美诠释。但是它难以翻译的真正原因在于它在不同的情境和语境中有着不同的意思。

在社交中Lagom可以指一种不疏远，亦不过分亲密的状态。因为Lagom，很多瑞典人在公交车上宁可站着也不愿意坐在别人旁边。如果你去瑞典旅游时坐在了一位瑞典人身边，他却立即站了起来，千万不要以为他对你抱有敌意或歧视。

在描述食物时，Lagom意为温和、分量刚好。在瑞典做客，主人不会像俄罗斯人、波兰人或中国人一样极其热情好客地劝你多吃一点儿，更多的时候他们会让你自己选择食物的分量。所以如果你去了瑞典人家做客，不要害羞更不要拘束，放心地吃自己喜欢的食物吧。

Lagom可以说是瑞典根深蒂固的社会原则，它强调的是调和与融入，而不是极端或张扬，比如奢侈挥霍、长期加班等在瑞典人看来都是要不得的极端行为。不同语境下的Lagom也有相同的内涵，那就是一种“最优”的决策：在当前的情况下，你所做的决定对于自己和团队都是最优的选择。这种中庸的生活态度也被视为瑞典人的生活哲学：保持平衡，知足常乐。

瑞典地铁，艺术观念大解放

站台不再只是一个枯燥的连接点



斯德哥尔摩的地铁站 Tensta 荒梁/摄



荒梁

热爱旅行，视觉中国、全景图片等图库的签约摄影师，美国《国家地理》中文网特约撰稿人。

瑞典地铁站不仅是艺术的，更是公共的，平民的，是社会观念的大解放。

我在游历欧洲时发现了一个有趣现象：越往南欧走，越靠近地中海，美食、美酒、各种艺术瑰宝就越可谓俯拾即是；而越往北欧走，气温越低，似乎也越是抽走了人们骨子里的热情，只剩下冰冷、淡定甚至刻板。这绝非偏见，欧洲艺术文化起初以南边的古希腊、古罗马马首是瞻，到了近现代，依旧是以意大利、英国和法国为代表。

我猜想，在“斯堪的纳维亚极简主义”一词出现前，这个现象恐怕令北欧人略感尴尬。毕竟在欧洲文艺大国面前，北欧的艺术积淀接近不计。结果呢？崇尚自然的北欧没有历史包袱，反而在欧洲主流艺术之外，找到了自己的风格：简约天然，却不乏灵巧、幽默和人情味。

当我跟瑞典人谈起北欧风格，他们说你得在斯德哥尔摩多看看，瑞典艺术的全貌绝对不只是“极简”，还有更丰富的存在。继续追

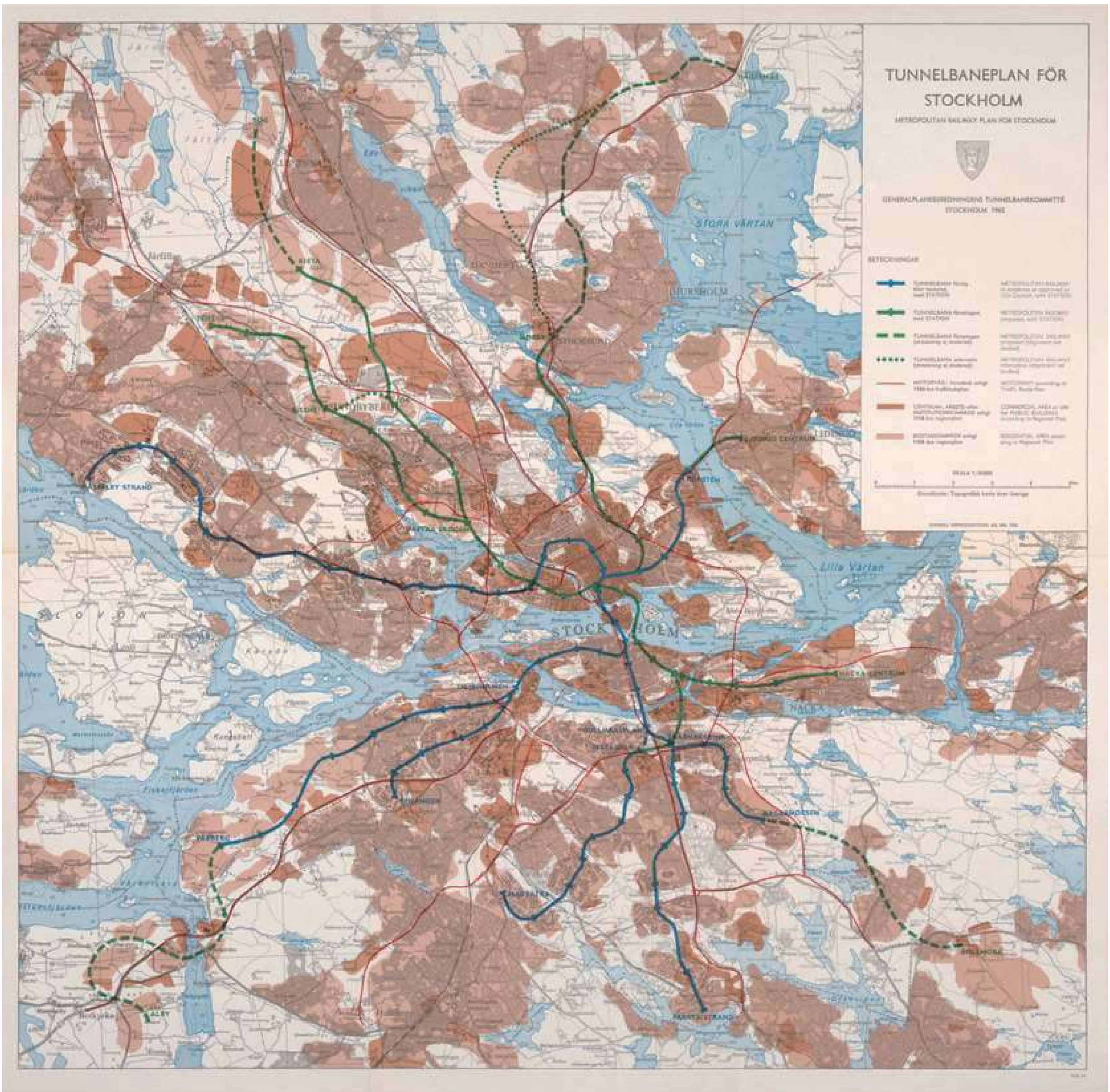
问，那去哪里观瞻瑞典艺术的模样？对方指了指地面：“去看看世界上最长的艺术画廊——斯德哥尔摩的地铁吧！”

艺术×地铁=一次观念的大解放

为此我专门到瑞典地铁站里晃悠，大开眼界！从1957年开始修建于不同年代的地铁站，都有着不同的艺术主题，以至于在这里坐地铁就是一次时空穿越，像是开启了一瓶年代久远的红酒，每坐一站，酒醒得更好。

把艺术跟地铁混在一起酿成美酒的故事，该从19世纪末讲起。当时瑞典国内掀起了一场轰轰烈烈的艺术解放热潮。那时，艺术是昂贵的玩物，总是被贵族精英阶层所垄断。瑞典戏剧大师奥古斯特·斯特林堡倡导艺术要去阶层化。但直到20世纪50年代，这场艺术解放热潮的火焰，才终于通过地铁燃烧起来。


ÅRET RUNT



斯德哥尔摩地铁建设工地（左）及建设图（右）

当时的欧洲，正在努力走出“二战”的阴影，而瑞典的中立国身份和高税收政策，使执政党手握大量资金，可以实现治国抱负。早在1928年，瑞典社会民主党就提出了一项被称为“人民家园”（Folkhemmet）的治国理念，它的核心要义是社会应该像一个小家庭，所有人都要贡献自己的力量，分享成果。当时许多福利和医疗机构都采用了国有化的模式。外界评价道，这是瑞典一次介乎于资本主

义和社会主义之间的最大胆的尝试。在战后的特殊时期，“人民家园”的口号进一步激发了社会各阶层改变国家的愿望，也触发了一系列文化艺术领域的变革，直接推动了后来“地铁+艺术”现象的出现。

斯德哥尔摩地处波罗的海西岸，被纵横交错的水道划分成了大大小小14座岛屿和一个半岛，政府需要一套便捷的交通系统来连接整座城市。1950年，第一条地铁短线在斯德哥尔摩开通。政府随之决定通过地铁这种重要的交通工具，把艺术传递给所有人。1955年，两位艺术家向斯德歌尔摩市议会提交了两份意思差不多的提案：用艺术来装点地铁。

不料他们的提议得到了上下各界的一致赞同。1956年政府举办了一次竞赛，征集艺术家、画家和雕塑家等一起为T-Centralen（中央车站）的陈设提供艺术构思。1957年，T-Centralen站内的艺术装饰雏形初现，希格尼·佩尔松·梅林（Signe Persson-Melin）、安德斯·奥斯特林（Aders Österlin）等艺术家纷纷贡献了自己的创意。这是瑞典地铁第一次跟艺术结缘，之后就再也没有停止过。

我也曾去过饱受赞誉的莫斯科地铁站，它与艺术结缘的时间比斯德哥尔摩地铁站早了20年，但它的设计语言几乎就是一首首对斯大林时代的赞歌。而瑞典的艺术家在最初构思时，借鉴的是当时世界各地兴起的极简主义和抽象主义，跟皇家、贵族、官僚无关——这是瑞典大众艺术狂欢之旅的起点。

斯德哥尔摩地铁的官方人员表达过让艺术走进地铁的初衷：“站台艺术让旅客感觉更美好、更安全。最重要的是，在旅客心里，站台不再只是一个生活中必经的、枯燥的连接点。”

不由得感叹，一个多世纪前解放艺术的愿景，一簇思想火花，被数代瑞典人付诸实践，每天都绽放在千万人穿行的地铁里。我们这些

后来者，只需一张地铁票，就可以欣赏这场持续60年的瑞典艺术大展。

最值得驻足的5个地铁站

要把长达110公里的斯德哥尔摩地铁逛完，对普通游客来说简直是不可能完成的任务，毕竟其中的90多个车站（包括地面站台）都或多或少有着艺术设计的痕迹。我做了很多功课，在斯德哥尔摩时四处打听，试图找到最美的地铁站，还花了一整天的时间专门坐地铁，寻找各站的惊喜，直到相机电池耗尽，饥肠辘辘……这里强烈推荐以下5个不容错过的经典风格的站点。如果你稍加留意，还会发现更多有现代风格的站点。

最“红”地铁站——Solna Centru m

位置：蓝线 艺术家：安德斯·孔贝格、卡尔-奥洛夫·比约克，1975年

说Solna Centrum（索尔纳中央站）“最红”，不是因为它最有名气，而是它的颜色真的很红！是大红！血红！踏入站台，就仿佛浸入了一片鲜血染红的天空，有一股震撼浓烈的末日感，与其他站台形成了极其鲜明的反差。有些艺术需要知其所以然才能欣赏，而视觉的冲击却时常直截了当。

艺术家卡尔·比约克（Karl-Olov Björk）和安德斯·孔贝格（Anders Åberg）在1975年共同设计了此站，用红色天空、绿色云杉林的基调来表现20世纪70年代瑞典工业发展中出现的社会问题：人口减少、环境污染、各种野生动物灭绝。除了红绿的搭配，还有红黑的对比，这也是一种警示：天空中是滚滚的火云，而黑色地面就如同被污染或是被烧成灰烬的土地。

艺术的先驱——T-Centralen

位置：蓝线/绿线/红线 艺术家：希格尼·佩尔松·梅林、珀·奥洛夫·尔特维特等数位艺术家，1957-2005年

T-Centralen是很多人推荐的站点，不仅因为它恰好是红绿蓝三线交汇点，更因为它是斯德哥尔摩地铁艺术的起点。但20世纪50年代的T-Centralen只有绿线，如今标志性的蓝色风格，来自1975年蓝线建成后艺术家珀·奥洛夫·尔特维特（Per Olof Ultvedt）的妙笔。

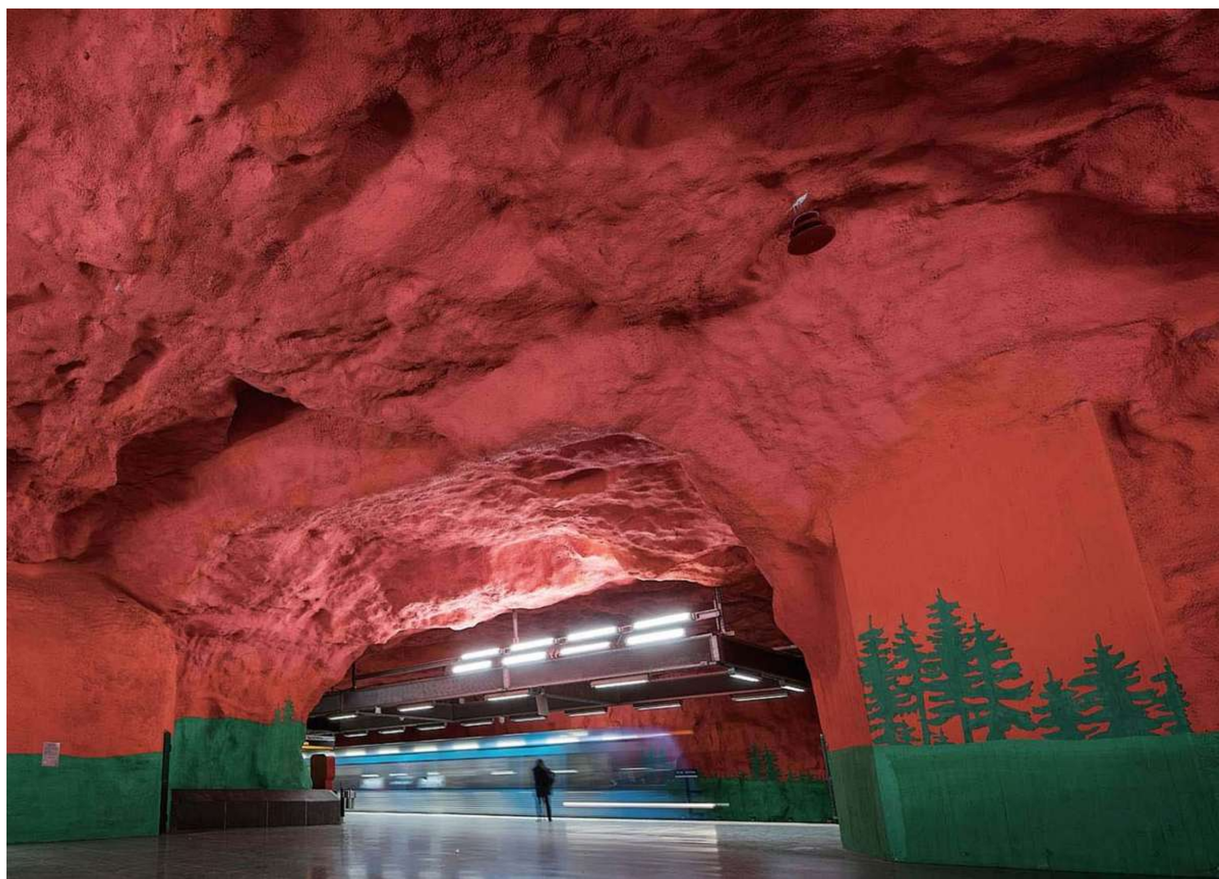
穿过红绿线再往下走，就会发现“一入蓝线深似海”，立刻被铺天盖地的蓝色包裹，我的第一反应是：“这是天空还是海洋？”地铁通道的墙顶上，有一片白色的部分，画着地铁建设者的蓝色剪影，有拿图纸的、安装灯具的、用电钻打孔的。据说设计师Ultvedt要了个心机，将自己的影子也混入其中，但能辨识出他来的人真是不多，成为这一站留给游客的悬疑题。穿过通道进入站台后，随处可见的巨大蓝色藤蔓则营造出一种深邃和放松的宁静氛围，人们宛如迈入蓝色的森林里，堪称一绝。

魔幻宫殿——Ku ngsträdgården

位置：蓝线 艺术家：尤里克·萨缪尔森，1977年开始设计，1987年补充修缮

Kungsträdgården（皇家花园站）是蓝线的东侧起点，很多人都从这里开始寻觅斯德哥尔摩童话般的地铁艺术，其实我也不例外。这一站周围有皇家花园、皇家歌剧院等一众名胜，甚至地铁站所在地，在17世纪就曾修建过一座名为Makalos（马卡龙）的小宫殿，属于当时一户名门望族。所以艺术家尤里克·萨缪尔森（Ulrik Samuelson）将这座站台变成了描绘皇家花园历史的地下花园，但加入了众多魔幻不羁的风格元素。

坐着电梯进入黑白琴键相间的通道，头顶岩壁上出现一条犹如巨蟒的“花皮纹”，仿佛前方是龙潭虎穴。有人说这是榆树树干，以纪念榆树在20世纪70年代市区伐树战争中的胜利存活。贴满海报的拐角，砌满了绿、白、红色长条状地砖，一眼望去蔚为壮观，这一灵感来源于13世查尔斯国王的花园。站台附近有一座狮头人身的国王雕像，还有不少据说是从旧日的Makalos宫殿遗留下来的艺术品或仿品。即便不太懂得这些设计、花纹、雕像的故事，仅仅以门外汉的角度欣赏，也会叹为观止。记住，这是斯德哥尔摩最大的站台，一定要环绕站台一整圈，你会发现更多丰富的细节。

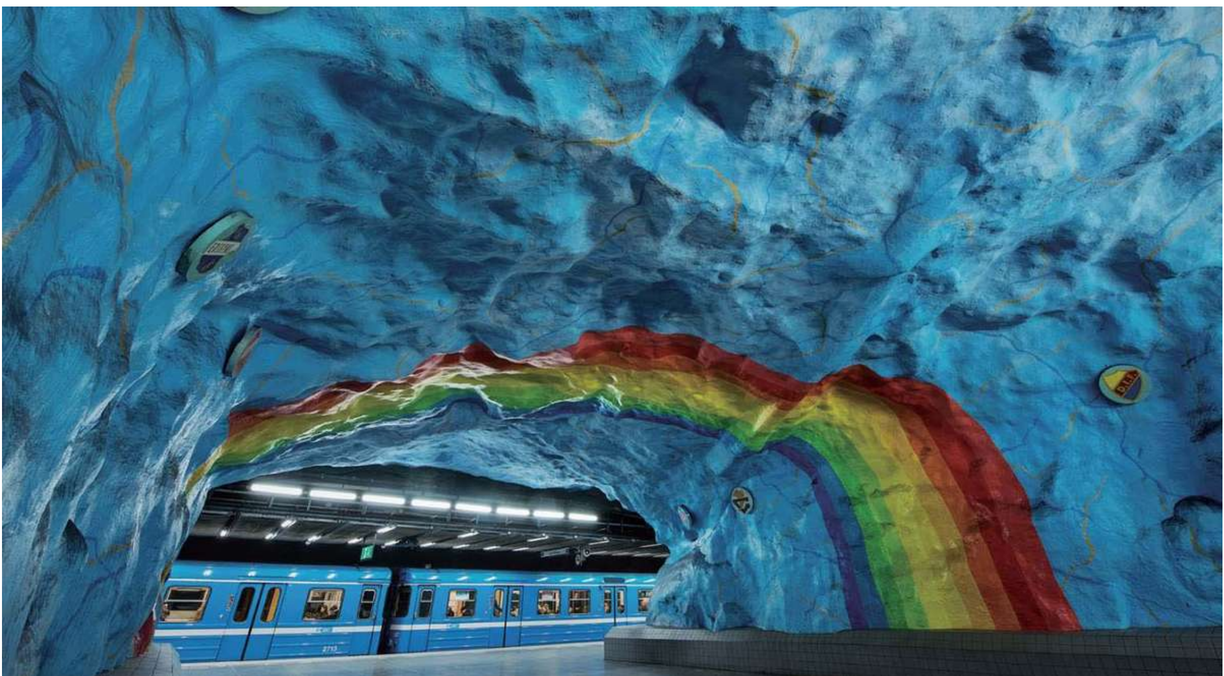


斯德哥尔摩的地铁站 Solna Centrum 荒梁 /摄





斯德哥尔摩的地铁站 T-Centralen（左）及Kungsträdgården（右） 荒梁 /摄



斯德哥尔摩的地铁站 Stadion 荒梁/摄

最美的彩虹——Stadion

位置：红线 艺术家：恩诺·哈莱克（Enno Hallek）、科·帕拉普（Ke Pallarp），1973年

所有人都爱彩虹吧？于是Stadion（体育场站）的彩虹拱顶毫无疑问成了瑞典地铁的标志性景观之一，很多旅游攻略都以此作为斯德哥尔摩的“证件照”。不同于深蓝色的T-Centralen，浅蓝色的Stadion耍的是清新范，这一风格是为了纪念1912年的斯德哥尔摩夏季奥运会，站台上还挂着瑞典艺术家奥列·约特斯贝里（Olle Hjortzberg）制作的奥运纪念海报。

1912年的第五届夏季奥运会，是改变了瑞典国际形象的里程碑事件。当时相比欧洲其他发达国家，瑞典相对落后，常被人瞧不起。这届奥运会原定的承办城市德国柏林因其奥委会主席突然病逝而宣布弃权，瑞典火速救急，担下重任，结果不仅成功举办了赛事，还开启了众多先例。不少学者都认为，这才是第一届名副其实的现代奥运会。



斯德哥尔摩地铁站 Tensta 荒梁/摄

这届奥运会还首次举行了艺术比赛，以体育和奥运为题材，建筑、色彩画、雕塑、音乐和文学作品均可参赛，结果顾拜旦的《体育颂》脱颖而出，摘得金奖。如此脑洞大开的事情，真没想到是瑞典人干的吧？这站是我心中最美的站点，彩虹让这里成为当之无愧的王者。

原始洞穴里的萌物——Tensta

位置：蓝线 艺术家：赫尔加·汉森（Helga Henschen），1975年

卡通风格的地铁站在斯德哥尔摩有好几处，但Tensta（坦斯达站）绝对是我心中的最萌地铁站。从第一眼看到“洞穴墙壁”上的企鹅和那只很囧的海狮开始，我的童心就被彻底唤醒了，感觉自己正身处北冰洋或是疯狂原始人的洞穴。洞穴里有模仿原始人笔触的涂鸦，也有儿童蜡笔画风格的动植物图案。铁轨对面的墙壁上用不同国家的文字写着“团结”。这些又萌又原始的元素，其实在暗示我们要珍惜最简单纯粹的人类情感：团结、友爱。Tensta地区当年有很多移民，艺术家还用这个站台表达了自己对多民族、多文化融合的美好祝愿。

芬兰：Sisu



芬兰拉普兰 兔知知/摄

芬兰：Sisu

羞涩冷酷的“冰人”，必须有一颗火热的心



芬兰国雷波韦西国家公园(Repovesi National Park) Visitfinland.com



张璇

驻外记者，旅居芬兰五年，走遍北欧五国。常安于芬兰的安静平和，也曾惊叹冰岛的遗世孤立，感怀挪威的海光山色，偶尔流连在丹麦的童话世界，也不时羡慕瑞典的高贵典雅。北欧的“冷”与“慢”让时间凝固，让我有机会重新开始思考生活。

Facebook（脸书）上有一个流传很广的段子：在4月的漫天飞雪中，一个小男孩好奇地问：“爸爸，什么时候才是春天？”爸爸淡然说道：“你住在芬兰，知道的吧？”

每年大概三四月份，我的朋友圈里就已经“春暖花开”了，国内的朋友们晒着春光艳阳，而身在赫尔辛基的我，仍然裹着厚厚的羽绒服，在芬兰“春天”的飞雪中瑟瑟前行。这时候的我只能通过幻想度日——6月就在不远处，湖泊解冻，森林复苏，温暖的阳光正在向我招手。

芬兰人称自己的气候“四季分明”，其实，这里全年有三分之二的时间都给了冬天。尤其是北部的拉普兰地区，地处北极圈以内，雪季从10月初持续到来年5月，12月份还会出现极夜。我们每年圣诞节去

做直播时，必须要抓紧中午两个小时的黄金时间，错过就只能拍夜景了。

前些年欧洲难民潮时，有些人不了解芬兰的气候，从瑞典边境跑到芬兰北部，待了几天后，后悔不迭，有的说天黑太早，有的说太冷了，有的说食物难吃……说好的“幸福北欧”呢？芬兰媒体纷纷开启自黑模式，成为一时笑谈。

为了与寒冷对抗，芬兰人推出了“国粹”桑拿。用木柴点火，把石头烧得滚烫，浇上一瓢温水，蒸汽马上扩散到整个桑拿间。铺满防火防水的木板的房间内，气温最高可以达到90摄氏度，寒气一扫光。

我第一次去蒸公共桑拿是在游泳馆，扭扭捏捏地裹着浴巾进了昏暗的桑拿房，发现大家都奇怪地看着我，这跟我第一次去中国北方的澡堂子一样尴尬。我学着他们的样子坐到木头台阶上，这时一位当地大妈走了进来，顺手舀了一瓢水浇到门口的石头堆上，热水与石头碰撞的瞬间变成了水蒸气，只感觉一股热浪袭来。后来我才知道每个人进来时都要浇一瓢水，以保持屋内的温度。每个人能承受的温度、时长都不一样，觉得头晕心慌的时候，就一定要出去。在芬兰的桑拿比赛中，曾经有些选手硬扛出了事，听说被救出来的时候内脏都快蒸熟了。

熬过5月，芬兰人的好日子就来了！经过漫长的寒冷和黑夜，芬兰人对短暂的夏季无比珍惜。天气晴好的时候，走在市中心的花园街上，能看到路边草坪上成群结队的比基尼美女，即便气温只有15摄氏度，也不影响她们晒日光浴。毕竟在这儿，20多摄氏度的天气就被称为“酷暑”了。

我经常跟国内的朋友说，来芬兰，要么享受七八月份盛夏纯美的自然风光，要么干脆在寒冬时节奔袭北极圈。

骄傲的Sisu精神

有独特的地理自然环境，也就有独特的民族性格。都说俄罗斯是战斗民族，其实它的邻居芬兰也一点儿不弱。冬天零下20摄氏度时，仍有很多人穿着薄薄的冲锋衣跑得热气腾腾。这里的人不仅在雪地里遛狗，还会遛小孩儿，不会走路的小朋友，穿得像个“蒙奇奇”，戴着小墨镜，咬着小奶嘴，平躺在一只铁锹似的盆里，被爸妈在雪地上拖着走，不仔细看还以为是个洋娃娃。

芬兰人喜欢滑雪，在滑雪场经常能看到两三岁的小朋友。曾见过一位母亲在高级雪道快速下滑，把不及膝盖高的小孩放在两腿中间。小朋友也穿着滑雪服、脚踏滑雪板，双臂被母亲扶着，踉跄地学滑。速度太快时，母亲就把孩子往上一拎，两个人开怀大笑着滑到山底。

芬兰人崇尚一种Sisu精神，这个芬兰单词很难用一个中文词汇准确地翻译出来。芬兰政府的中文媒体“这就是芬兰”这样解释说：“Sisu这个词概指的是芬兰人善良诚实、遵纪守法、性格内向、不善言谈的特点，以及他们身上那种坚忍顽强的精神和异乎寻常的耐性。”

第一次听到这个词是在来到芬兰的第一年。芬兰总统绍利·尼尼斯托在接受我们的采访时说：“芬兰是一个小国，人口只有550万，是Sisu精神让我们走到现在，在世界上拥有一席之地。”

极地博物馆中的芬兰历史 兔知知/摄

在斯堪的纳维亚半岛上，与芬兰同纬度的国家还有两个，一个是瑞典，一个是挪威。同样是成长在冰天雪地中，瑞典凭借悠久的历史和经年的资本积累成为强国，挪威仰仗近海石油和渔业资源富甲一方，而历史上的芬兰却像个爹不疼娘不爱的私生子，从小“穷养”，在恶劣的气候环境中奋发图强。

如今，芬兰在世界舞台上的成绩并不亚于几位“北欧老大哥”，成了2016年全球幸福指数第五、创新指数第五的国家。历数芬兰的主要资源，除了占国土面积70%的森林之外，也就只有那些在逆境中生存、探索和不断创新的国民了。

选一个漫天飞雪的时节，到芬兰北部走一圈，可以明显感受到芬兰人身上那种与生俱来的Sisu精神。我们从赫尔辛基坐火车一路向北，12个小时后到达终点站，再坐大约3小时的汽车，就到了萨武科斯

基。在这个只有1,000位居民的小镇上，有一位20多岁的驯鹿场主人，一身的专业户外装备，腰间总是挂着一把小钢刀。饲养驯鹿之余，他还经营度假村，做游客的向导和野外生存教练。

我穿上雪地鞋，跟着他来到冰天雪地的森林里，徒步了好几公里，找到一块空地安营扎寨。他伐了一棵小树，将树干砍成两段，用钢刀削下一堆木片，摆在一段树干上，用随身携带的火器点火，待小木片燃烧后，将另一段树干架上去，可保证一夜温暖。在雪地里生火并不容易，让火一夜不灭更难。当我们抵抗不住寒冷，浑身发抖，双手冻僵，火却还没生起来时，内心不免产生了一丝绝望。当小木片被点燃，带着整段树干烧得发红时，我们又会油然生出感激之情，感谢上苍让我们不至于冻死在荒山野岭。可是我们的芬兰向导脸上没有丝毫情绪起伏，他自始至终少言寡语，好像一切尽在掌握。除了生火，想要在这里生存，还得学会在冰湖上打洞钓鱼，驾驶狗拉雪橇等。对于我们这些从小生活在城市里的人，亲自动手做这一切，过程可以用历经磨难来形容。

芬兰人的生存技巧和发明创造能力，成为芬兰企业的创新源泉——当冰雪路面给行车带来危险时，他们首先发明了雪地轮胎，大大降低了事故发生率，如今诺记轮胎已成为世界唯一专注于制造冬季轮胎的轮胎厂；当有线电话无法适应地广人稀的芬兰中北部地区时，他们首先发明了无线电话，以及GSM（全球移动通信系统）通信标准，为诺基亚的发展奠定了基础；当游客们憧憬着在室内观赏极光，却被结霜的窗玻璃挡住视线时，他们首先发明了能电动加热的玻璃，使浪漫的极地玻璃屋酒店成为现实。

向来谦逊的芬兰人，在说起Sisu精神时，脸上会洋溢起无比骄傲的神情。在芬兰企业文化中，Sisu被公认为不可缺少的精神。这个词意味着：在初创阶段充满想象力，在瓶颈期不轻言放弃，在发展受阻

时宁可断臂也要求生。可能正是这种精神，让芬兰在强国的夹缝中生存下来，诞生了一大批世界知名企业。

社交障碍综合征

内敛，也是Sisu的内涵之一。芬兰人不畏困难，也通常不会表露自己的情绪。不善言辞、不苟言笑，是芬兰人给外人留下的第一印象。芬兰著名赛车手莱科宁就被大家称为“冰人”（iceman）。



卡克斯劳塔纳西村冰屋酒店，采用电动加热的玻璃 海盗王- 基德 /摄

旅芬美国学者理查德·D .刘易斯在《芬兰：文化孤狼》里写道：“低温让人们不得不减少户外活动，在零下20摄氏度的严寒中，人们不会在街上闲逛，像美国人那样露出灿烂笑容可能会让你门牙生疼。”这段带有黑色幽默色彩的描述让我想起了那些在寒风中冻得僵硬的脸，忍不住笑出声来。

芬兰画家Karoliina Korhonen（卡罗琳娜·高亨）还专门创作了一系列简笔漫画《芬兰人的噩梦》（*Finnish Nightmare*s），形象地描述了他们“尴尬癌晚期”加“社交障碍”的内向性格。

噩梦一：你滑倒了，但更可怕的是，有路人过来问你有没有受伤。

噩梦二：被人当面夸奖。

噩梦三：与陌生人同乘电梯。

噩梦四：想出门，可是邻居正好在走廊上。

噩梦五：认识的人和你说话时靠得太近，还很随意地碰到了你。

噩梦六：饿疯了，但谁也不想第一个去拿吃的。

……

是不是有点儿感同身受？芬兰人在某些方面确实和我们中国人相似，内敛不张扬。但有一点大不相同，芬兰人有自己的“安全距离”，不喜欢跟别人靠得太近。地铁和公交车上经常能看到靠窗的座位上有人，而靠走廊的座位却都空着，乘客们宁愿站着也不想坐到陌生人身边。我想，要是让他们体验一下北京的早高峰，被人群推搡上车，夹在沙丁鱼罐头般满是陌生人的车厢中一动也不能动，那场景应当很有趣吧，不知道他们会不会原地爆炸？

也许只有酒精能够打开芬兰人的心。微醺的芬兰人与平日截然不同。如果你坐地铁时碰到一个芬兰人拉着你不停地说话，那他肯定是喝多了。芬兰人的聚会少不了酒，每人端着一杯酒，站着闲聊，能畅谈到深夜。

不过，如果他们把你当成了知心朋友，那自然另当别论。我认识一位芬兰朋友米卡，熟识之后，我依照咱们中国的传统邀请他和朋友来家中吃饭，见面时我还来不及伸手，他就给了我一个拥抱！当时我惊呆了，要知道芬兰人见面时，一般就连握手也恨不得要脸红。后来想想，这待遇可能标志着我在他心中的地位已经提升到好友级别，于是得意万分。

一旦芬兰人拿你当朋友，那就是真朋友。他们是不善言语，只会用行动来表达感情的一类人。他们会帮你解决问题，会请你去家里做客。如果他们请你去蒸桑拿，那可是最高的礼遇了。

芬兰朋友发来桑拿邀约，就像是国内好友相约去K歌，是典型的“芬式社交”。在芬兰的文化里，桑拿房是最让人放松、能彼此坦诚相待的场所。内向的芬兰人，进了桑拿房，话便多了起来，还能主动跟陌生人攀谈一番。可能是他们觉得你已经融入了最传统的芬兰文化，自然会多一些亲近感。

桑拿分为电桑拿、木桑拿，以及传统的烟熏桑拿。一般家用和公共桑拿都是电桑拿，炉子里装满石头，用电加热石头，利用水浇在石头上产生的蒸汽来升温，如果房间面积不大的话，通电预热半小时就可以开蒸了。而烟熏桑拿则麻烦得多，先得准备柴火，一般是将桦树干劈成小块，然后在炉子里烧柴升温，等到石头热起来后把火熄掉，石头可以自我保温好几个小时，这时候人就可以进屋蒸桑拿了。这种桑拿需要提前几个小时准备，费时费料，价格不菲。

亚里是芬兰著名的鸟类摄影师，平时住在奥卢，经营着租赁拍摄野生动物时所需“掩体”的生意。我们在拍摄中相识，成了好朋友。有一次冬天拍完貂熊，他和夫人邀请我们去体验烟熏桑拿。我开心地换好泳衣走进桑拿房，却看到亚里只围了一块布！是的，一块就像围裙一样后方真空的布！当时我就惊呆了。他夫人告诉我，他们蒸桑拿时一般都是不穿衣服的，怕我们不习惯，所以围了一块布。还好烟熏

桑拿房里非常昏暗，基本看不到什么，也不会太尴尬。蒸过一轮之后，亚里给了我们一人一根带叶子的桦树枝，叫我们先蘸凉水，清洁身体，然后将树枝伸到燃烧的木头上方，稍微加热，再蘸凉水，互相在身上拍打，这样既能促进血液循环，也有祝福的意思。桦树枝散发出来的清香十分好闻，全身的毛孔在拍打和高温中都被彻底打开了。

待温度高到难以忍受时，我们走出桑拿房，跳进旁边的冰湖，冻成“冰人”，再回去继续蒸。专业的蒸法是“三进三出”，最后用清水冲澡。如果附近没有湖就在雪地里打滚。这样的冰火两重天不断交叠，能刺激全身的血液循环，对身体很有好处。整个过程漫长复杂，听起来甚至有点儿自虐倾向，芬兰人却乐在其中。与其说是享受，倒不如说是他们锻炼意志的一种方式，也许这就是Sisu精神的底蕴？最重要的是，一起享受完桑拿，我们似乎就变成了更好的朋友。



芬兰浴 长日之间/摄

很难考证这种生活方式起源于哪里，但桑拿是从芬兰走向全世界的，桑拿浴也被称为芬兰浴。在这个只有550万人的小国家里，桑拿房却有200多万间，只要是有人居住的地方，公寓、夏季度假别墅、健身中心、游泳馆等你能想到的地方都有桑拿。2014年的夏天，设计师还把桑拿房搬到了南码头的摩天轮上。在空中大汗淋漓地边蒸桑拿边看风景？如此奇观也只有在这个创意感爆棚的国家中才能看到了。在开发了游戏《愤怒的小鸟》的罗维奥公司总部，连员工休息室中也修建了桑拿房。副总裁告诉我，人只有在最放松的状态下才能创作出最好的作品，所以他们甚至允许员工在上班时间一起蒸个桑拿喝个啤酒，说不定在这个过程中，新的灵感就迸发了。岂止公司，有时候议会还在桑拿房中商议治国大计呢！

抱团才能取暖

如果你以为“保持独立”和“社交困难”意味着自私自利，那就大错特错了。芬兰人强调保护个人利益，也崇尚互帮互助。事实上，抱团才能取暖，助人就是助己，长期生活在苦寒之地的芬兰人比谁都明白这个道理。

记得2015年去拉普兰采访，车子在雪地里打滑，刹车失灵，一头扎到路边一米深的积雪中。我和同事两人在零下20摄氏度的雪地里手足无措，刚刚试图自己推车发动，路过的第一辆车便停了下来，司机小伙下车说：“你们快到我车上来，车里有空调，要不会冻坏的。”他马上又打电话叫来当地的朋友，开着一辆雪地特种车把我们的车拖了出来。我当时都有点儿懵了，简直是受宠若惊，感激涕零，结果小伙子非常淡定地说：“冬天雪厚，这种事故太常见了，我们平时都会相互帮忙。我相信如果今天遇到困难的是我，你们也会停下来帮我。”

这并不是因为我人品好才碰上的偶然事件。那年还有一则热门新闻：一个中国女孩在芬兰北部的凯米市错过了末班火车，没地方过夜，身上也没有什么钱，素不相识的芬兰女孩苏珊娜把她带到酒店，并支付了房费。后来酒店在脸书上发帖寻找苏珊娜，希望把爱传递下去，没想到这个被找到的女孩居然也是个穷学生。她说："我只是希望在我遇到这种事情时，有人也会这样对待我。"

我是个马大哈，此前平均每年被偷一次钱包或手机，自从来了芬兰，丢三落四的毛病更严重了，因为每次落下东西，要么有人跟在屁股后面送回来，要么回去找也能找到，简直磨灭了最后一点儿警惕性。丢的东西小到围巾衣服，大到行李箱，无一例外。印象最深刻的是一次在火车站拍摄游行，天气不好带了把黑伞，结果因为占手，短短一个小时内丢了三次伞，每次自己都还没意识到，就有陌生人拿着伞追上来，就像是街头诚信测试节目中看到的场景。

据说，还真有人在赫尔辛基做过诚信测试。2013年，美国《读者文摘》在全世界16个城市故意"丢失"了近200个钱包，结果"丢失"在赫尔辛基的12个钱包中有11个被归还。不过来赫尔辛基旅游还是要有点儿警惕性，毕竟市中心还是人群混杂的。

当然，芬兰人敢在第一时间伸出援手，也是因为这里很少见到"碰瓷"、"被讹"的现象。诚信在芬兰社会绝对是排在第一位的，如果你欺骗了芬兰人，可能第二天就会臭名远扬，被逐出社交圈。这里人少圈子小，所以对于本国人来说，失信的代价是很大的。只是现在来芬兰的移民越来越多，难免有贪小便宜之人，吃过多次亏之后芬兰人也开始加强警惕性了。听说，有些留学生在临近回国时签约，月付购买新手机，却不按月付账单，因为芬兰公司根本无法跨国追讨债务，其实这种自作聪明的做法跟偷东西没有区别。

这就是我生活了多年的芬兰。虽然这里也会出现枪击事件和家庭暴力，但是我们平时所遇到的人都很善良。要知道，善良诚实也是Sisu精神的一部分。很难想象，一个芬兰单词竟包含了这么多层意思。我常想，也许是生存环境太过恶劣，才锻造出了顽强、创新、互助的芬兰人。这些品质演变为一种生存铁则：享受完热气腾腾的桑拿，一定要跳进冰湖冻入骨髓才够劲；看起来羞涩冷酷的iceman，必须有一颗火热的心。

芬兰拉普兰，冰雪初体验

北极圈内的冰雪世界



芬兰拉普兰的驯鹿 兔知知 /摄



兔知知

旅行编辑、摄影师，曾在芬兰旅行一个月，从滑雪场的初级道一路翻滚下山，在暴雪夜连续驾车3小时，却因下雪而一次极光都没见过。

5月的北京已经有了初夏的味道，而芬兰北部伊纳里湖（Inari）的冰雪却要到6月份才能融化，波蒂尼亚湾极北的破冰船渐渐驶过碎裂的冰层。世界的彼端，仍旧有一片覆盖积雪的土地，等待着初夏的洪流来临，带来不停歇的白夜与短暂的暖意。

拉普兰

寒冬2月，我们从北京飞往赫尔辛基，再搭乘夜晚出发的列车北上驶进北极圈，一觉醒来，窗外已是铺天盖地的大雪了。

我们此行的目的地是芬兰北部的拉普兰省，这里占据了芬兰国土1/4的面积，几乎全部位于北极圈内。要体验最极致的冰与雪，自然要壮着胆子一路向北走到底才痛快。

拉普兰并不仅仅属于芬兰，广义上说，这是一片横贯俄罗斯、芬兰、挪威和瑞典四国北部的极寒地区。在国境线还没有被划分的时候，生活在这里的游牧民族萨米人与他们的驯鹿，随着季节更迭在这片冬季格外漫长的苦寒之地巡游、狩猎、迁徙、生活。到后来，国境

线将这里的土地纵向切割，拉普兰地区也被分进了不同的国家。曾经的“山居萨米人”或“沿海萨米人”，如今成了芬兰萨米人、挪威萨米人。而“Lapland”（拉普兰）这一名称来自欧洲古老的贵族，他们略带鄙夷地称这里为“遥远的地方”。萨米人尽管接受了这个名字，但仍有些忿忿然：此处就是我们的家乡，遥远又从何说起呢？

罗瓦涅米（Rovaniemi）是我们进入拉普兰省的第一站，也是拉普兰省最南端的城市，这里以北不再铺设火车道，机场也只有伊瓦洛（Ivalo）一处。这片原本属于游牧民族的土地插上了现代文明的旗帜后，公路沿途的城镇崭新得可疑。它们似乎拥有完全相同的建设图纸，从加油站的便利店到民房环绕的教堂，像是批量生产后被丢进了旷野的模型，生长成了有居民出没的镇子。我们的行程以罗瓦涅米为起点，绕着拉普兰地区转一个巨大的圈，再回到罗瓦涅米。这些一模一样的小镇是路途中令人疑惑的经停点，我几次三番以为走错了路，又回到了一小时前的出发地。这样困惑的感受，一直持续到旅行结束。

圣诞老人村

关于圣诞老人故乡的争议持续了几个世纪，芬兰人一直有着自己的优越感，以至于在“故乡”定论之前，每年举办的“全球圣诞老人大会”芬兰人从来不会派出代表出席。他们的自信源于罗瓦涅米符合传说中圣诞老人家乡的描述：位于北极圈内、养有驯鹿、毗邻盛产三文鱼的凯米河——三文鱼是圣诞老人最爱的食物。1995年圣诞节前夕，时任联合国秘书长加利写给圣诞老人的信被寄往了罗瓦涅米，芬兰人迅速在北极圈内完美复刻了童话中圣诞老人居住的房子，并培养了一批出众的职业圣诞老人，全年无休地接待来自全世界各地的游客和信徒。从此以后，远道而来的朝圣者，特别是孩子们终于可以梦想成真，罗瓦涅米也成为芬兰排名第二的最受旅行者欢迎的城市，仅次于首都赫尔辛基。

从市区的火车站前往圣诞老人村需要20分钟车程，初次在积雪如此之厚的道路上开车，这段并不拥堵的路程让我们花了正常行驶一倍以上的时间。尽管圣诞老人和蔼的笑容经常出现在我童年的贺卡上，但是在我该相信“世界上真的有圣诞老人”的年纪里，他并不是一个令我动容的人物——毕竟我从来没有收到过神秘的圣诞礼物。所以在进入他的会客厅时，一脸冷漠的我与身边一个来自法国南部激动到坐立不安的小男生形成了鲜明的对比。好在圣诞老人训练有素，知道如何应对我这种毫无激情的访客，他用中文祝我新年愉快，并对远道而来的我们表达了真诚的祝福。我想如果再给我一个童年，平安夜我一定会在床头挂上袜子，笃信这个和蔼可亲的老头儿真的会送给我期待已久的礼物。



圣诞老人 兔知知 /摄

萨米人和他们的驯鹿

在拉普兰的旅行中，我们两次拜访了驯鹿农场。第一次是在罗瓦涅米向北一点点的Luosto（洛斯托），这里的老板娘长得非常像岳云鹏，导致我一见面就对她产生了好感。她的小木屋里挂着很多精美的装饰，大多是手工制造的，充满了萨米民族特色。她向我们介绍了驯鹿的习性，以及经营驯鹿农场的故事。在这里我了解到了两件事，其一是你永远不能问一个萨米人“你养了多少头驯鹿”，这是他们最隐私的事情，就像你不能随便问别人的月薪；其二是萨米人与驯鹿的关系，我本来以为他们是坚不可摧的伙伴，但其实，驯鹿只是极寒地区的家畜，说白了和牛、羊无异，所以当老板娘指着圈中的一头成年公鹿说“老不干活儿，下周吃了它，我可不养吃白食儿的鹿”时，我内心一阵寒战。

在拉普兰旅行，“吃鹿肉”是怎么都回避不了的事情。比如我们在这座驯鹿农场就品尝了奶油驯鹿汤，在萨利色尔卡的餐厅里点了烟熏驯鹿肉，在凯米的冰雪酒店餐厅里吃了黑胡椒驯鹿肉盖饭。要问驯鹿肉有什么味道，我真的说不上来，唯一能给你的忠告是，如果平时吃不惯怪味的食物，就别去尝烟熏驯鹿肉了。

听说拉普兰没有野生驯鹿，但我们在前往列维的路上却遇到了两只。我们一路追过去，鹿没有追到，却意外找到了伊纳里的驯鹿农场。大多数驯鹿农场、哈士奇农场都位于远离城镇的郊野中或山脚下，游客可参加本地的旅行团，搭乘巴士前往。对于我们这样“擅闯”农场的散客，老板倒是非常通融，让我们与刚好同时抵达的一车法国游客一同参观。

我们又一次搭乘了驯鹿雪橇——这是参观农场的固定活动，也是大部分来到芬兰的旅行者最期待的户外活动之一。行程可长可短，坐在铺着鹿皮软垫子的雪橇里，跟随着被牵引的头鹿在雪地里前行。沿途是大片白雪和颜色单调的树林，充满了北极圈内冬季独特的气息。

随后我们被邀请到林间的小木屋里，去喝一杯红茶或咖啡——用的是本地生产的木质杯子，暖意融融。这种杯子也是当地的特产，为了适应萨米人的野外生活而拥有独特外形，现在当地人还在生产和使用，也是对游牧时期的一种怀念吧。

大部分游客认为和驯鹿亲近是来到拉普兰最重要的事，但是在这里停留得稍微久一点儿，你就会期待接触萨米人，毕竟他们才是这片土地的主人。

木屋中间的炉火上烧着热水，主人直接把茶叶和咖啡粉倒进去一起烧煮，水壶通体是焦炭一般的黑色，附着了千百杯咖啡或茶浓郁的味道。在游客们喝茶时，萨米老奶奶开始吟唱Yoik，这是当地一种传统的歌谣，想让游客快速了解当地的文化，音乐显然比故事更有穿透力。她还唱了一首法国歌谣，法国游客因此坚持塞给她小费，被她态度坚决地拒绝了。她还在小木屋的门前笑吟吟地为我们两位蹭团的游客唱了《阿里山的姑娘》，尽管老奶奶看起来年纪很大了，但是歌声依旧清朗，就像山间初融的雪水一样沁凉透彻。

驯鹿农场大多经营自己的工艺品商店，出售驯鹿制品，正可谓“驯鹿全身都是宝”。当地最为热门的周边商品是驯鹿皮毛，大约合人民币800块钱一块，手感柔软厚实。除此之外还有用驯鹿角制成的工艺品，大到装饰居室的吊灯，小到拇指大的钥匙链。我可以从这些小小的工艺品中感受到这些坚持穿着民族服饰，并坚守在故土上的萨米人对于自己传统的坚持和骄傲。尽管他们丧失了祖先颠沛而自由的生活方式，但是仍旧在这片大陆的最北端，在这片茫茫的雪原之上，认真而努力地守护着自己的文化。



驯鹿场主人 兔知知 /摄

北极圈的“二哈”

不只是驯鹿雪橇，生活在城市里的人对哈士奇雪橇也心怀憧憬。在芬兰北部的大部分城市，都能找到前往哈士奇农场的旅行团，我们把这趟值得期待的半日旅行目的地放在了萨利色尔卡——一座以滑雪闻名的小镇。我们在这里遭遇了此行最大的暴风雪，好在抵达农场时风雪渐渐停息了。

哈士奇雪橇这项户外活动费用不菲，两个人花了约2,600元人民币。花钱还好说，不情愿的是必须穿上旅行社提供的防风服装，从头丑到脚。午后，一团游客浩浩荡荡地走进哈士奇农场，狗的狂吠声响彻了半个山谷。

在简短而有效的安全培训后，我们分配到了雪橇。每只雪橇有前五六只哈士奇犬，相比国内养尊处优的宠物犬，这里的哈士奇精瘦而健壮。工作人员告诉我们，每一只哈士奇可负重60公斤左右，每只雪

橇荷重的上限约300公斤，如果是体重正常的成年人搭乘，再加上雪地减少的摩擦力，几乎不会给雪橇犬带来负重上的压力。而当我们奔驰在雪原时，我才发现了一个更加残酷的事实：这些“身经百战”的雪橇犬早就熟悉了这条路上的每一个上坡、下坡和转弯，当临近上坡的路段时，工作人员就会高呼“help the dogs”（帮狗推一下雪橇），搭乘者就会不遗余力推着雪橇向前跑。你知道的，狗还是有些智商的，这时候它们就会消极怠工。这段路单程将近1小时，我差不多是跑了30分钟的雪地拉力赛。回到出发地的时候，狗还在活蹦乱跳，我却连气儿都喘不匀了。工作人员过来表扬我表现得真好，我说“快要累死了啊”，他一脸无奈地说：“坐雪橇本来就很累啊，哈哈哈，但是我们又不会在广告里写出来。怎么样，很爽吧？”



北极圈内的二哈 兔知知/摄

桑普号破冰船

凯米因为两样东西而深受游客欢迎：每年冬季坐落在海边的冰雪城堡和一艘名叫SAMPO（桑普）的破冰船。冰雪城堡其实在芬兰并不少见，但是凯米的城堡属于“元老”级别的，还配有冰屋酒店，因此格外受到推崇。每年冬季开始以后，人们会在波蒂尼亚湾岸边搭建全新造型的城堡，供到访者参观，内部还配有餐厅和酒吧，以及供勇敢者挑战绝对严寒的冰雪酒店。等到来年四月春暖花开，冰雪城堡会自然融化，雪水流淌回海湾，继续它们的下一段旅程。

凯米的街头像足了一座我没去过的城市——基辅，不知为何，看到这座城市浓郁的工业质感、寒冷的气氛和破旧的公交车，我莫名其妙地想到了另一座城市的名字。而根据后来我阅读的《芬兰史》中的描述，芬兰这片土地常年摇摆在俄罗斯的强权与瑞典的影响下，早年间的确受到了这两位强势邻居从生活文化到城市建设上的不少影响。这种观感和在芬兰首都赫尔辛基时相同，森严而冷峻的建筑写满了不同文化的特征，渐渐地形成了芬兰独特的个性与质感。

我们抵达凯米是为了体验破冰船，这是一艘可供人观览的破冰船，曾经在20世纪60年代为商船开辟过航道，但是船体的宽度很快落后于商船的宽度，迅速退役。当时的凯米市市长将其买下，用于冬季当地旅游项目，这让凯米在拉普兰诸多提供相似冰雪项目的城市中一下子变得耀眼起来。

我们早上6点起床，踏过还漆黑如深夜的凯米街头，由码头搭乘雪地摩托，在结冰的海湾上行驶了40分钟之后，抵达了位于海中央的破冰船登船处。大部分游客经由码头登船，此时已经开始了在船上的自由游览，我们则跟随着向导在船体内参观包括舰长室在内的房间，这艘建造于50多年前的老船还保有当时最流行的工业设计元素，操控室的面板花纹和那些老爷车的装饰相同。

破冰船在海湾上行驶，可以看到船体两侧破碎的巨大冰块不断地从海水中浮出来。极地苦寒，想必驾驶专门开辟航道的破冰船也是人

类最寂寞的工作之一吧。这艘现今以载客为目的的破冰船早就失去了那份寂寞的气质，自助餐厅一片欢声笑语，甲板上也都是冒着冷冽海风拍照的观光客，船员笑嘻嘻地为你介绍船的构造和小故事，等待体验冰上漂浮的游客们早就换好了一身颜色鲜艳的防水保温服，舱门口就像排了一队“派大星”。

我在船上看着冰原破碎又聚拢，心知这趟旅程即将结束。此前我在旅行中痴迷城市景观，流连人类文明，这可能与我学习的建筑专业有关。对于自然景观，我有太多不想去攀爬的山峰，不想去跨越的河流，不想去探寻的丛林。所以，此次极北之地的旅行，对于向来刻意远离这些自然之美的我来说，是崭新的一步。而甚为惊喜的是，我的确喜欢上了这种发现自己无比渺小的感觉——

“夏日来临的时候，积攒了一冬的积雪会逐渐融化，成为夏日的洪流，流入河川，汇入大海。极昼会悄然来临，在抹不去黑夜的寒冷空气融化之后，就是不灭的天光。”

挪威：Aldri Sur



罗弗敦群岛上晾晒的鳕鱼 小小喷子/摄

挪威：Aldri Sur

我们是山上的“小猴子”



挪威当地啤酒瓶上的维京人图案 李冬/摄



土豆（Tord）

土豆（Tord Svendsen Løvdal），挪威人，翻译家、巴西战舞教练，于2008年第一次来华留学，为了四川的串串香和火锅，放弃了挪威的山水与宁静。迄今为止在中国生活近8年，主要居住在北京。

挪威人会这样向老婆称赞自己在山上的小木屋：去那里需要开两个小时的车，再爬40分钟的山，那里没有电，没有热水，上厕所得去外面，简直是人间乐园！

我还记得19岁时离开老家特隆赫姆，去奥斯陆上大学时的心情。我独自提着行李箱走出车站，望着“拥挤”的马路，那时的我既激动又诚惶诚恐。这可是一个有60多万人口的大都市！也不知道自己能不能适应。如今我已经在北京生活了8年，每每想起当时的自己，总是不禁发笑，那时候还真是天真。现在每次回挪威都会惊讶于祖国有多小。挪威的国土面积跟中国的广东和广西加起来差不多，而且大部分国土都是山地或者特别靠北的冻土地带，适合人类居住的地方并不多。

我跟中国朋友聊起挪威的时候，他们的第一反应往往是：“美！”挪威确实是一个很美丽的地方。小时候跟家人一起在峡湾里划船，爬山去看北极光，在我爷爷亲手修建的海边小木屋里嬉戏，在挪威南部干净的蓝色大海里游泳……那时候只是觉得好玩，并不太懂

得欣赏挪威的美。并不是我感觉不到美，而是以为全世界都这样。现在每次回挪威都要到处拍照晒微信朋友圈，我的挪威朋友们都笑话我比游客还像游客。

除了美以外，很多中国朋友提到挪威都会说："啊，维京海盗！"其实维京人中除了危险的海盗，还有一些很浪漫的人，比如挪威的第一位国王霍尔法格。1,100多年前挪威首次实现了统一，就是这位霍尔法格搞出来的事情。"霍尔法格"这名字的意思是"美发之人"。传说中，年轻的霍尔法格向一位美女求婚被拒，美女为了让他死心，说除非他统治了挪威所有的维京人部落才愿意跟他结婚。没想到霍尔法格是一个无比执着的人，被美女赶走后便发誓一定要统治挪威，而且在此之前不会剪头发。很多年以后，长发的霍尔法格国王回到美女家门口，终于跟女神求婚成功。

那个时代也是维京人的鼎盛时期。那时的维京人没事儿就坐船南下，去英国偷东西，绑架人，顺便建立了约克市，或者去给东罗马帝国的帝王当卫兵，还有些想不开的维京人北上，移民去了冰岛，成为最早的冰岛人，这也是为什么今天的冰岛语跟古挪威语几乎一模一样。可惜维京人的鼎盛时代过去后，挪威越来越弱。15世纪挪威被丹麦统治，1814年丹麦在拿破仑战争中把挪威输给了瑞典。那一年挪威人抓紧机会制定了自己的宪法，但是直到1905年才正式独立。

在20世纪60年代于北海找到石油之前，挪威一直都比较穷。漫长的秋天后是漫长的冬天和春天，不是下雨就是下雪。因为能种庄稼的季节很短，能种的地又少，所以人口一直没有多起来。1800年，挪威最大的城市皮尔根，人口大约只有18,000；奥斯陆排第二，人口只有9,000左右。

现如今，挪威仍然地广人稀，总人口只有500万出头，比北京朝阳区稍微多一点儿，但是我们比较活跃。奥斯陆人常说，奥斯陆是世界上最小的大都市，因为这里的文化服务、大型活动、名牌商店等都很

齐全。尤其是夏天，到处都有各种活动，而且很多都是免费的，谁都可以参加。挪威也是一个非常安全的地方。我在奥斯陆逛街时，遇到过几次挪威前首相或现任首相。这些领导人的身边也没有几个保安，因为根本没有必要。

我父母小时候，调料基本上只有盐、胡椒和当地的一些香草。我长大以后才有了大蒜、辣椒、咖喱等“奢侈”的调料，起初大家还不怎么喜欢吃。现在不一样了，挪威人大多已经接受了来自世界各地的调料和不同的饮食文化。挪威人很爱吃意大利菜、墨西哥菜、泰国菜等，全国已经没有几家专做“挪威菜”的饭馆了。

山上的小猴子

丹麦人喜欢说挪威人是“山上的小猴子”。这个说法有着两层含义：一是丹麦人自认为比我们聪明，跟他们比起来我们就是“小猴子”，对此我只能“呵呵”了；二是丹麦人觉得挪威人特别喜欢爬山，关于这点我倒是非常赞同。每次我们去一个新地方，只要附近有山，就会立刻生出一个强烈的欲望——爬上去！



土豆和朋友们在爬山途中，带着家里的小狗

如果你交了挪威朋友，请做好心理准备，因为我们迟早会邀请你一起爬山。假如你收到了邀请，首先，请表现得很受感动，这说明我们已经把你当朋友了。其次，一定要问清楚到底是去哪儿爬山，准备爬多高，因为挪威人和中国人爬山的习惯很不一样。对大多数中国人来说，爬山是一种边散步，边享受大自然的活动。但对我们而言，爬山是为了挑战自我，每次爬山过程越难受，爬得越高，就越有成就感。

挪威的山不像中国的黄山或峨眉山，没有石阶、小卖部和服务站，只有广阔的野山。虽然自然环境特别美，但是挪威人爬山并不仅仅是为了看风景。我们喜欢每天背着十几公斤的背包走十多公里的山路，累得顾不上看周围的景色，那才叫爽。听起来有点儿自虐，对不对？但我们要的就是这种感觉。我的中国朋友们经常问我，挪威人怎么这么内向，这么害羞？维京人的精神到底哪儿去了？依我看来，这种自虐的倾向就是我们体内维京人基因的最后表现。



土豆和女朋友在爬山途中

需要指出的是，爬山虽然是一项很平常的活动，但野山都是很危险的：每年都有游客在爬山时因迷路或者遇到了不好的天气而受伤甚至身亡。想在挪威爬山，你一定要提前跟当地人问清楚什么时候出发比较安全，需要带什么东西等（不要问城里人，他们不一定懂）。

我记得几年前有一条新闻，是两个十七八岁的挪威青年冬天在山上滑雪。天气突变，一小时内从蓝天白云变成暴风雪。因为两个人一直没有如约到达目的地，第二天一早，救援队就出发去找他们。救援队到达的时候，你猜他俩在雪地里干吗？两人正在泡茶准备吃早饭。原来他们前一天发现天气要变了，马上就开始挖雪洞。软软的雪很好挖，他们不仅挖出了洞，还挖出了两张床位、一张小桌和烟囱。可见当地人对爬野山的知识和经验是值得信任的。

当然不是每座山都这么危险。几年前，我的女朋友来挪威旅游时，一位朋友邀请我们一起去爬山。他推荐的山脉叫Trollheimen（巨怪之家）。挪威旅游局的官网上有介绍，说爬完这条线路需要三天的时间，每天爬6-9个小时，“适合带10-12岁的小朋友一起爬”。

我刚看完就觉得，如果小孩子都能爬，那我们肯定也能行，对吧？但我很快意识到，这是挪威人的标准，对我那个不爱运动的女朋友来说，每天走9个小时也许有点儿过分。为了说服她加入我们，我不仅选了一条短一些的路线，还对她说，爬上山以后，晚上能看到特别多的星星，甚至能看到银河。想想躺在漫天的星空之下，来点儿音乐和红酒，那该有多浪漫！“好吧，为了星星。”她说，总算答应跟我们一起出发。

除了爬山的装备以外，我们还带了葡萄酒、泳衣、扑克、零食等。在挪威爬山有一个好处，就是山上小溪里的水基本上可以直接喝，所以不需要自己带很多水。夏天的时候，路边还有野生的莓果可以吃。

那天我们爬了很久，晚上七八点钟的时候，我们停了下来，找到了一块可以搭帐篷的草地，然后去附近的小湖里游泳。我们在帐篷里喝酒打牌一直到半夜，大家喝得微醺，只听到女朋友在帐篷外大叫：“土豆，你这个骗子！”我走出帐篷，看见她双手叉着腰望着天边——天根本就没黑。“说好的星空呢？”她假装生气地问道。我远离挪威生活太久了，竟然忘了一件重要的事情：夏天的时候，挪威的天根本不会黑！太阳虽然会落山，但是在大山后边藏了两个多小时后，又会很快出来，跳过黑夜，从黄昏直接到黎明，根本看不到任何星星。“至少我们还有音乐和红酒。”我说。我俩都笑了起来。只要出去爬山，我们都会很愉快，“不管有多惨，从不带着坏情绪（Aldri Sur）！”

我有一个小木屋

有一次，我跟一个在奥斯陆大学学习挪威语的中国学生聊天。她刚到挪威没多久，刚在市区里逛完街。我问她第一次来奥斯陆有什么感觉。她说，挺好的，城市很不错。就是……人都跑哪儿去了？

那是一个普通的星期五。我也刚从市区回来，却并没有觉得人特别少。我决定在这时候告诉她挪威人的一个习惯——周末和假期喜欢去山上或者海边的小木屋里清静清静，躲避一下城市的人群。她一脸震惊地望着我："你刚才说什么？躲避人群？"我又重复了一遍，她摇摇头说："这里还不够清静吗？难以置信！简直难以置信！"



土豆家的海边小木屋

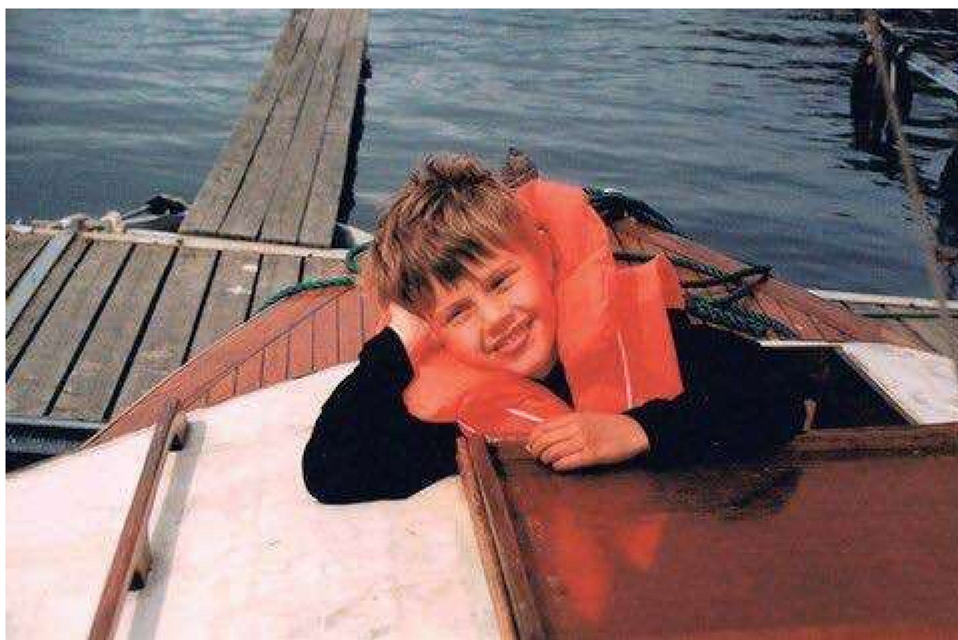
小木屋文化是挪威人"喜欢自虐"的另外一种表现。几乎所有的中产阶级家庭除了在市区有房子，在山上或者海边还有一套小木屋。想要更深入地了解山上小木屋文化可以看看Ylvis（伊尔维斯兄弟）的

一支MV（音乐视频）《小木屋》（*The Cabin*）。在这支搞笑的MV里面，主人公这样向老婆称赞自己在山上的小木屋：去那里需要开两个小时的车，再爬40分钟的山，那里没有电，没有热水，上厕所得去外面，简直是人间乐园！

当然，不是所有的小木屋都像这样。现在流行把它们弄得越来越高级，经常连电视和自来水都一应俱全。在爬完山后的晚上，你在小木屋的阳台上看着日落喝着一杯金汤力，然后跟朋友一起聊天或打牌。在这个悠闲的环境里，你会觉得自己离城市的繁忙生活很远。

我们家的海边小木屋，是爷爷奶奶一家人四十年前修建的。现在有马路直通到小木屋附近，但是我小时候要先开两个多小时的车，再划半小时的小船才能到。在那边，没事干的时候可以开着小船出海钓鱼，钓到的战果当天晚上吃。

我小时候，每年复活节时一家人会一起去海边的小木屋玩。复活节前一天的早上，父母会组织寻宝游戏，寻的宝就是复活节彩蛋，彩蛋里面有各种糖果。每年的寻宝游戏都不一样，但是都要在户外寻找各种线索。在游戏过程中，父母会让我们做很多中国父母根本不会让孩子做的事情。比如有一年，他们把寻宝的第一个线索放在了一棵树的最高处，第二个线索需要你自己划船去海峡中的一座小岛上寻找，第三个线索在海滩上一艘半沉的旧船里，第四个线索在码头下面……我当时11岁，弟弟和表哥分别是8岁和14岁。现在回想那天的活动，在这四个地方，孩子一不小心都可能会有生命危险。但是我们当时一点儿都不害怕，父母也很了解孩子在户外活动的能力，相信我们不会发生什么意外。



土豆在奥斯陆附近海边的小木船上，1990年

庆典是正经事

5月17日的国庆日是挪威人一年中最重要的节日之一。“小猴子们”对这个日子的热爱不亚于爬山。在很多节日里，挪威人都会出国旅游或跟家人一起休闲，但是国庆日不一样。这是挪威一年里最热闹的一天，而且是一个庆祝春天到来的好机会。

说到国庆日，得先说说5月1日的劳动节，因为这两个节日之间有着一定的联系。挪威在政治上偏左，所以跟中国一样比较重视劳动节。节日期间，每座城市都有很多人上街参加劳动者的游行。除了劳动组织以外，也有很多其他的组织和团体参与，比如环保组织、人权组织等等。游行队伍中有很多穿着有趣服装的人，还有很多现场表演，另外市区里会有很多人人都可以参与的演出和活动。

看过挪威连续剧《羞耻》的人应该还记得Russ的意思。从劳动节起一直到5月17日的国庆日，很多穿着红色或蓝色衣服的青少年都会出门庆祝高中毕业，这就被称作Russ。

Russ是挪威独有的传统，其他北欧国家都没有。说是为了庆祝高中毕业，但是这些学生其实离毕业还有几个星期的时间，甚至还没有参加最后的考试。他们在这两个星期的时间内，基本上每天都要出去玩，喝酒，参加派对。如果你觉得在考试之前连续“疯狂”两个多星期有点儿奇怪，挪威人会耸耸肩告诉你：其实，我们也不太明白为什么要这样，但毕竟是传统，我们也没办法。

不同城市的Russ庆祝方式各不相同。比如，在特隆赫姆，毕业生会买一件做实验时穿的那种白色的衣服，画上各种独特的图案。在奥斯陆，毕业生会组团，每团大概十多个人，一起租一辆老式大巴，每辆大巴上都画着各种涂鸦。如果你看到载满了青少年的鲜艳大巴从眼前开过，那这多半是一辆“Russ大巴”。另外，为了赢得各种奖项，他们要完成很多任务——其实这些奖项并没有什么实际价值，只是青少年们互相摆酷的方式。他们做的都是些在市区里“添乱”的事情，比如爬到别人的车里跟车主聊天，或者赤身裸体在大街上奔跑。

到了国庆日那天，一般人的首要活动就是参加朋友或家人组织的早餐聚会。如果你交了挪威朋友，他们一般很乐意带你一起去。这类早餐聚会通常是每人带一个菜，有三文鱼、挪威特色的面包、各种小菜还有很多很多的香槟。到中午时，挪威人已经喝得飘飘然了。

很多人会在国庆日穿上挪威的传统服饰bunad（布纳德），这是一种很有民族特色的服装。挪威的每个地区都有自己的特色bunad，共同点是颜色都很鲜艳，而且有很多白银做的装饰。一件新的bunad很贵，起码要两三万人民币，很多人的bunad是家传的，有的甚至是好几代人穿过的。

吃完早饭以后，大家会去市区看游行。国庆日的游行时段可能是挪威各个城市的大街每年最挤的时候。有一位印度朋友曾经跟我说，他在挪威每年最享受的一天就是国庆日，因为街上的人终于多起来

了，有点儿新德里的感觉。“人多”却是有些挪威人讨厌国庆日的原因，因为我们不太适应人多的场合。



游行中的年轻人Russ

除了游行，市区中还有各种各样的活动可以参加，包括艺术表演、逛小集市等，到处都有卖各种小吃和冰激凌的小摊。

国庆日一共有三次游行。首先是儿童游行，所有的小学、初中和高中都派队伍出来，每所学校还有自己的行进乐队。紧接着的第二场游行是国民游行，这场游行只要报名就可以参加，所以有各种各样的民间组织、退休人员组织、体育团体等参加。我上高中的时候，有几个朋友一起加入了一个名叫“不正常人类”的组织，拿着自己做的横幅，边走边唱黑金属音乐。我们并没有什么特别的观点需要表达，只是去凑个热闹。在奥斯陆，游行的高潮是路过王宫的时候，大家向站在阳台上的国王挥手、唱歌，或者做各种小表演。

第三场游行就是Russ游行。这时候一般已经是下午三四点了。有些毕业生像行尸走肉一样在宿醉中前行，还有一些则像注射了兴奋剂一样不停地蹦蹦跳跳。对他们来说，游行是最后一天狂欢，毕竟马上就要考试了。

这就是我们挪威人——既热爱大自然，喜欢自我挑战，也享受城市生活。如果哪天我们成了朋友，我保证会带你去很多很有意思的地方。

挪威景观，列车途经的山海

挪威海岸列车之旅



挪威列车 芬达姐/摄



盛崖余

瑞典隆德大学社会学硕士，电影、哲学爱好者。机缘巧合下曾游走在东亚、北欧多国，写作时习惯于将日常琐事转换为身份、空间、机制等叙述维度，并乐此不疲，希望四海为家，和而不同。

在斯堪的纳维亚旅居的两年中，我常常会陷入对人生意义的纠缠与思索，以一种充满异域关照，而又全盘剥离的身份，几乎犹疑于出世的边界。旅行所浓缩的那些自然的惊艳面貌，彰显出荒野本来的力量。

挪威西海岸的峡湾地带，有如神神祇宿居的幽潭，又时时似有蛟龙盘踞着。这里的独特之处在于，你跨过冰川、悬崖、深谷，却鲜少能闻到自然意欲威慑的残酷味道，无论是站在吕瑟峡湾的布道石上俯望，还是与罗弗敦拔地而起的岛屿错身，溪流与红色木屋闪动之处，即会现出一种冷峻的温柔，仿佛山海摊开掌心，以示它广袤而静默的慈悲。

挪威已成为我最爱的目的地，山水原野间那种一以贯之的独特气质令我神魂颠倒，一再流连。2015年的夏天，我人生中第一次独自旅行的经历就献给了挪威，出发前颇有几分惶恐，但“旅行”这种行为本身依然是浪漫的，从斯堪的纳维亚半岛最南端一路向北，再一次浸入了斯科纳省美妙的田园美景中——深蓝色的大海畔，花田铺道。诗

中曾提到的牧马劈柴、关心粮食、大海与花开等种种意象一样不落，通通在这里被完美映射。再往北，渐渐出现起伏的山脉，硬朗嶙峋，就这样一路向奥斯陆而去。

奥斯陆差不多是世界上物价最高的城市，事实上整个挪威的物价都高得让我有种安全感，深深地为生活在此地的小偷忧心：即便是靠偷骗为生，大概也会入不敷出吧。和北欧其他国家一样，挪威纸币流通率极低，出行中全程刷卡，我没有取过一克朗现金，感觉非常方便。

第一次去奥斯陆时错过了蒙克的《呐喊》，错过了国家戏剧中心的“冰川”屋顶漫步，也错过了音乐节现场，还好，没有错过开往西海岸的列车。我想起了搭乘火车的保罗·索鲁，他一早靠旅行写作声名在外，从《老巴塔哥尼亚快车》到《骑乘铁公鸡：搭火车横越中国》，写的都是我最羡慕的那种列车旅行。无论是在欧亚还是在拉美，火车就像一个释放魔法的铁盒子，人们上车下车，起行坐卧，火车拖着节节车厢在不同的区域间穿越游荡。委身寄居，同时观瞻，这过程本身就妙不可言。

夏季的清新山景

挪威这个国度的美丽慢慢向我展开，的确是从我坐上开往斯塔万格（Stavanger）的火车开始的。上车后，惊喜地偶遇了一车厢童子军，和韦斯·安德森的电影《月升王国》里的一模一样，他们大包小包背了一身，穿着统一的制服，年龄有大有小，都戴着可爱的花领巾，有两个人举着自制的旗子。这趟列车很短，四节客车厢再加一节餐车，就这样在孩子们喧闹的交谈声中开进了画里。

8个小时的旅程未敢合眼，充满了种种不可思议。远离城市后，列车在开阔的山间谷底穿行，窗外有大片的湖水与田园，漂亮的彩色房屋背山面水，有小船系在岸边的浮板旁，在阳光中悠悠轻摇；列车又

从高处的桥梁上跨过一条河流，河谷中间扬着一面白帆，反射着粼粼的波光；行至半途，几乎每隔20多分钟就会出现一处湖泊，岸边往往点缀几幢木屋，侧院草地上摆着精致的躺椅和小桌。像是精心设计的观光线路一般，列车往往贴着湖岸前行，如果窗户可以打开，几乎触手即是湖水。山顶云雾变幻，隔着车窗都能嗅到一种清新湿润。

挪威的湖泊给我留下了极深的印象，我几乎想在每个小站下车，在那里住上十天半个月，蜜月明明就应该在这样的地方度过：白天在森林里探险，游湖钓鱼，对着美景作画，懒洋洋地坐在木屋前面各自喝着茶看书，或是等到下午的阳光把湖水晒得暖暖的，直接一同跳进去畅游一番，晚上一起动手尝试各种有趣的烹饪，夜里在雨声中相拥睡去，然后一定要亲自为对方拍摄一组“爱人的30个浅笑瞬间”。此时忘掉巴黎吧，更无须再和我提什么婚纱照！



冬天的特罗姆瑟 李冬/摄

冬季的峡湾雪色

挪威是那种看过一眼就让人忘不掉的地方。如果说它的山岭是浓密的头发，碧海是深邃的眼眸，悬崖陡然跌落的线条是令侧脸最显俊朗的英挺鼻骨，那么与这样一位优雅却孤傲的北欧男子再次相遇，并一再地为其风姿所倾倒，却是我当时不曾想到的。

2016年冬天和朋友再到拉普兰地区追寻极光，这里冬季漫长，森林河流与湖泊峡谷都被皑皑白雪覆盖，在冬季进入拉普兰地区意味着逐渐进入了极夜。

在瑞典阿比斯库圆了极光梦后，我们再入挪威。去往那维克的列车旅程稍长，但一路心情明媚。眼前正如诗中所写，是一派千山鸟飞绝，万径人踪灭的荒野景象，永夜前薄光寂静，世界行到尽头，寒江雪原俱在，浩瀚无垠间唯有列车在铁轨逶迤中拖出一道路来，随风横越天地，时间凝住了。

列车在茫茫雪原上开了一个多小时，穿过一段隧道后，像是一段电影跳剪，水面忽然与光亮一同冲到眼前，对岸绝壁直立，一整面崖壁白色尽染，青岩与白雪两色又深浅相依，下落千尺后像是被墨绿色的水面整齐切断，不曾预期，又见峡湾！铁轨沿着峡湾在雪山腰延展行进，一直驶至大海。居然这样幸运，在一年之内见到了峡湾冬夏两季时不同的面貌，当车上的本地人熟睡或专注读书，不为窗外司空见惯的风景所动时，我已被美景震撼到泪水盈眶。

从那维克再向北，就基本进入了极夜地区，中午11点日出，12点就日落了。我和闺蜜开玩笑说，一顿午餐可谓一餐多用，说它是天蒙蒙亮时的早点或是日落前的晚餐似乎都恰如其分。从那维克到特罗姆瑟一路沿着峡湾行进，据说沿途风光无限，我们为此特地在那维克留宿一晚，打算第二天上午观景，谁知大巴起行没多久夜幕降临，三个多小时的车程最终都付与了漆黑的夜。

我们在“夜色”中来到了峡湾中的城市特罗姆瑟，整个城市跨越大陆与小岛，以长桥相接，依着山海而建。下午3点，灯火辉煌，海水倒映出整个城市的光影，灿烂无比。旅途的最后一日恰巧是冬至，在极夜地区度过黑夜最长的一天，可能会是人生之中绝无仅有的经历了吧。

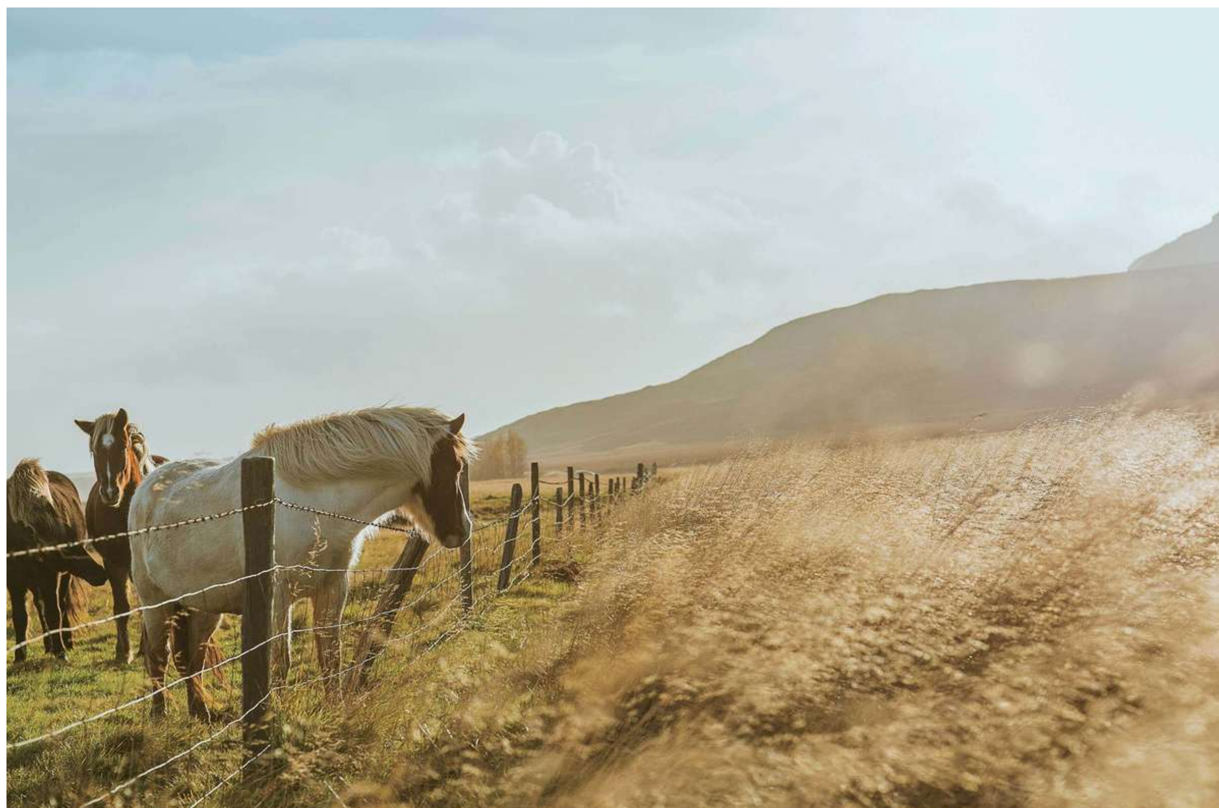


冬天的特罗姆瑟 李冬/摄

挪威，乃至整个北欧，都不是那种会令人产生纷乱嘈杂之感的目的地，在斯堪的纳维亚旅居两年，甚至会常常陷入对人生意义的纠缠与思索，以一种充满异域关照，而又全盘剥离的身份，几乎犹疑于出世的边界。旅行所浓缩的那些自然的惊艳面貌，彰显出荒野本来的力量，每次上路都提示我身在此时此地的独特意义：我应当知道虚无的感觉，知道物质的反面，知道寒冷孤独的极夜，知道让生物钟混乱的永昼，知道分离与挣扎，知道抑郁与失落，知道不可到达的梦与幻觉，知道自我的渺小与极限。

回程坐的亦是火车。夜里11点，天色终于变暗，列车刚刚行过厄勒海峡上的跨海大桥，对面一个长发长胡子的瑞典大叔从一只小小的背包里面拿出一本厚如字典的英译版《1Q84》，自顾自地看了起来。

冰岛：Thedda Reddast



冰岛矮马 蒋可扬/摄

冰岛：Thedda Reddast

极北之地，欲望断舍离



冬天冰岛户外 飘飘/摄



嘉倩

作家，出生于上海，目前在冰岛居住，于雷克雅未克一家公司就职，过着朝九晚五的生活。已出版12本书，代表作有《交换梦想》《明天我要去冰岛》等。

在城市里，我们总感到一切尽在掌握，地铁、火车都有准确的时刻表。然而居住在雷克雅未克，就仿佛回到了人类最原始最天然的生存状态，包围着我的生活的，是那些比我自己、比城市更强大的存在。

冰岛人有一句引以为傲的俗语——Thedda Reddast，一度成为外界对冰岛人独特性格的概括。了解字面意思的时候，我起初不以为意，认为这不过是一句励志口号，含义类似于“桥到船头自然直”。然而我没有想到，这句话竟陪我度过了文化冲击中最难熬的阶段。

因为工作，我搬到了冰岛生活，在雷克雅未克市成了朝九晚五的上班族。初来乍到，早晨醒来，常常有不真实的感觉，刷牙时对镜子傻笑：“我居然在冰岛，这‘北漂’可漂得真北啊！”3月的冰岛，每时每刻都新鲜，站在风中发呆，雪飘在脸颊上都是甜的。

直到极昼来临，雀跃欣喜到达顶峰后，如同魔法失效般逐渐退散。有一天，在沉默与忙碌的工作后，走在凄凉无人的街道，回家打

开淋浴间的莲蓬头，水流散发出火山地热的臭鸡蛋味，淋湿了头发和身体的我，想放声哭但哭不出来。

我开始怀疑为什么要来到这里，这样的状态持续了穿羽绒服的整个6月、7月和8月。下班后我只想拉上家里的所有窗帘，无止境地想家。

在写下这些文字的时候，我已经告别了情绪的最低谷，缓缓步入正轨。冰岛是古怪的充满矛盾的国家，这里的国民幸福指数在世界上首屈一指，与此同时，患抑郁症的比例与自杀率却居高不下。关于这种现象有一个玩笑：正是自杀的人多，所以活下来的都是幸福的人。

冰岛的生活究竟是怎样孤独与自由？冰岛人为何在阴暗抑郁中尚保有一丝幸福？这些谜团，也许有一把钥匙可以打开——Thedda Reddast！

游泳池

对于冰岛人而言，游泳池和一日三餐同样重要。

当一个冰岛人说他要去游泳池了，将要发生的事情可能和你想象的不太一样。这里的游泳池，主要功能不是供人游泳，而是一种户外温泉池，可以让人泡在水里和朋友聊天，或是看着按摩水流发呆。

游泳池通常会包含两个以上不同水温的小池子，彼此间隔不远，每个池子可容纳约10-15人。池水温度最高可达44摄氏度，待一分钟就全身发烫；最低的5摄氏度，光是脚丫伸进去就会冻得刺痛，待冰水没过胸口，立刻狂奔出去，反而更暖和。

每个池子的入口都会标记水温，人们从一个池子跑去另一个，乐此不疲，相信这样做有助于全身血液流通。别忘了还要去桑拿房，推

开门，蒸汽腾腾，全身毛孔瞬间张开，找个座位坐下，悄无声息，仿佛置身太空舱。

我的冰岛朋友玛古斯是一位单身父亲，他有两个儿子，每天下班后他都会带孩子们去泳池泡水。玛古斯小时候，父母下班后就会带他去泳池，他想让自己的孩子也拥有那样的幸福。我的另一位冰岛朋友艾纳，工作忙碌，会议不断，但午休时有一个习惯：开车去健身房，充分利用一个小时的时间，跑步、泡温泉、洗澡，吹干了头发，坐上车，回办公室继续战斗。

冰岛游泳池的普及度令人惊讶，每个小镇中至少有一个，建在镇中心最重要的位置。即使是荒凉偏僻的“鬼镇”，那里的泳池也绝对热闹，能见到“珍贵”的当地人。当工会组织罢工游行时，第一天银行罢工，第二天机场罢工，第三天游泳池罢工。作为外国人，恐怕很难把第三天的罢工当一回事，然而对冰岛人而言，这给日常生活带来的重大打击不亚于前两天。

只是一个游泳池而已，具体些，也不过是泡热水，为什么会在冰岛人心目中有那么重要的位置？

这背后的观念与Thedda Reddast有关。前往游泳池的高峰时间是晚上七八点，人们结束了一天的高强度工作。即使再累，大部分人的选择也不是回家吃饭看电视，而是去游泳池里休息。洗完澡，呼吸北极圈的清凉空气，整个人又活了过来。



嘉倩在冰岛游泳 飘飘/摄

游泳池也成了我的生活一部分，下班后去游泳池和朋友见面，或者独自一人在露天的户外泳池中，让冰岛的风亲吻每一寸皮肤，看候鸟从池子上空飞过，有时运气好，能看到极光在头顶跳舞。

雷克雅未克的前任市长认为，冰岛的游泳池是一种政治观念。无论男女老少，脱下“社会阶层”的外套，穿上泳衣，坦诚相待，平等自由。更衣间淋浴间没有贵宾室，你可能会看到女歌手比约克和老邻居聊天，现任总统光着身子在洗澡。游泳池也是一种对于回归生活的提醒，让人们放下手机，和孩子、家人、朋友相处。人们在泳池约会，这里没有酒精，没有名表项链，抹去化妆品，简简单单，谈天说地。

Thedda Reddast，即使再忙，也要留点儿时间给生活。

匮乏的餐桌和衣柜

冰岛是一个不折不扣的发达国家：经济发达，科技发达，人们的观念也超前。但很奇怪的一点是，如今的冰岛，物质资源仍然匮乏。

我在冰岛语课堂上认识了苏苏，那时她刚来冰岛不到一个月。她在中国遇到了一个会说流利中文的冰岛男孩，结婚后，苏苏来到了这个陌生国度。

第一次见面，她问我，为什么会自愿留在这么一个无聊的国家？听惯了游客对冰岛美丽景致的夸赞，终于有人说冰岛的坏话，我觉得很有趣。

苏苏买好了第二年回国的机票。她气愤地说，冰岛没有什么商店，买不到衣服，仅有的几家店衣服款式难看，价格离谱，她想念淘宝。至于吃的，中餐馆太少，想自己下厨也找不到中国超市，她想念国内的外卖，“生活就应该吃好的穿好的，来这里我的生活质量变差了，还不如回去”。

冰岛地理位置特殊，这是一座处于世界角落的岛屿，与世隔绝。以前，冰岛需要航海数日才能抵达，四处是荒原、火山与冰川。即使如今，冰岛仍然在一定程度上维系着隔离的状态。

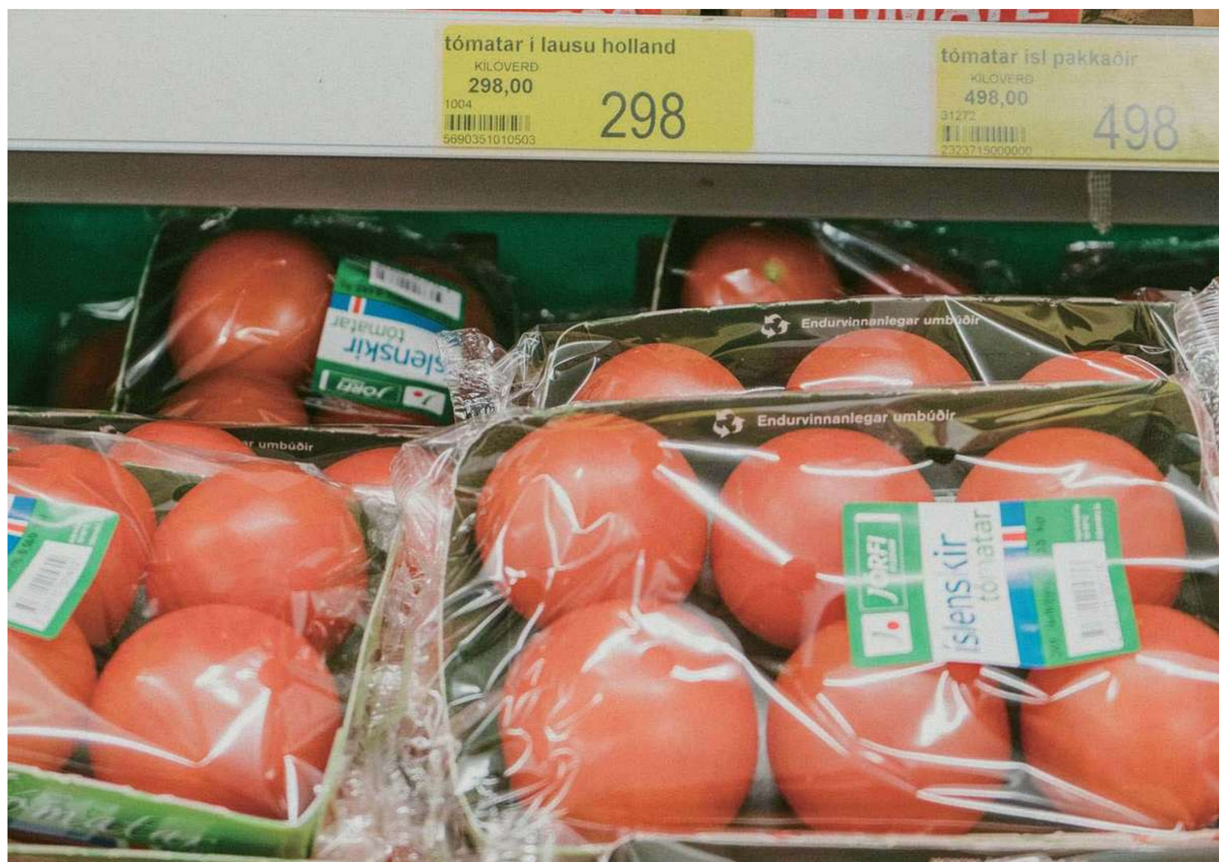
冰岛的土壤贫瘠，气候环境严酷，当地的生鲜食材大部分为暖棚种植，通常是番茄、胡萝卜、黄瓜，产量并不大。大部分食物需要进口，尤其是蔬菜水果。进口食物很贵，本地食物更贵。特别是在北方或乡野地区，运输不便，超市里的蔬菜都是切成小块贩卖，很是金贵，葡萄几乎要论颗卖了。

另外，在冰岛政策的影响下，这里的移民很少，因此这里的亚洲人也比其他欧洲国家少了许多，吃到中国食物是一件难得的事情。餐厅选择少，吃一顿中餐动辄人均500人民币。我发现身边长居冰岛的外国人，大部分都会在家下厨，尽管超市可选择的食材也极其有限。

至于服饰，冰岛没有四季，人们整年都穿同样的衣服，热裤、凉鞋一类的服饰几乎没有机会登场。想要买新衣服也难，店铺少得可怜。去年冰岛第一家H&M开张那天，人们疯狂地通宵排队。

由于二手衣服相对便宜，冰岛年轻人也流行去二手店淘宝，特别是毛衣和六成新的外套、运动服、鞋子。通常二手店不以营利为目的，款项都会捐助给本地红十字会。

不去餐厅，不买衣服，上下班靠走路，因此有一个月，我除了付房租和购买必要的食材外，完全没有其他开销。物质的匮乏使我重新审视已经拥有的一切：一双白色球鞋，陪伴我早起跑步，上下班走路，仿佛相依为命的忠实伙伴；不拥挤的衣柜，每一件衣服都为我所用，少了任何一件，都会带来不便。



冰岛超市里的蔬菜 周杰/摄

我想，逛商店未必因为缺少东西，而往往是因为不逛就不知道自己需要什么。也许物质的匮乏，带来的是欲望的减少，反而能将更多的资源、时间和精力，用在脚踏实地的生活之中。

Thedda Reddast！忘掉购物，还有比这更重要的事情。

人与人的距离

冰岛人的友好，隐藏着害羞，他们有一种岛国居民特有的个性，与世隔绝时间久了，对外界排斥观望，外来者无法轻易融入。

我仍然记得，第一天报到上班，进入办公室以后，我就直接坐在办公桌前工作了。没有同事前来介绍，没有人说早安，给我一种“我是隐形人”的不适感。在茶水间和同事遇见，两个人狭路相逢，眼神对视，也不说话，对方也没有感到尴尬。

不久，我收到一封邮件，冰岛同事找我有事。我一边敲打键盘回复，一边感到不可思议：这位同事就坐在我的邻座，完全可以直接和我说，而且我们都知道对方可以说流利的英文。

在公司上班，我起初对这种“冷漠”很不适应，一度还认为这是不友好的表现。身为外国人，没有人好奇我的文化，没有人好奇我为什么会来这里，多少有些奇怪。

艾纳有一次开车带我去看极光，之后送我回家，到了家门口，我们聊起冰岛人难交朋友这件事。艾纳说，这是他们的习惯，一个人对另一个的最大礼貌就是不去打扰，但如果你要寻求帮助，一开口，无论对方认不认识你，都会立刻帮你，“只是冰岛人太怕打扰别人了”。

我意识到，中国与冰岛文化间有着非常大的区别。在我成长的环境中，如果两个人相识，恰好又坐在一起，距离比较近，那么不说话

不沟通才是不礼貌，也就是说必须寒暄一下，甚至聊得火热才好。也许这种根深蒂固的文化观念，让我在初来冰岛的日子里感到失落。

走出了文化冲击的阶段，渐渐地，这种“冷漠”带给了我前所未有的舒服，我突然可以自由自在地只做我自己，不需要强装热情，不需要没话找话。

难怪好莱坞明星喜欢冰岛，做主厨的冰岛人马丁告诉我，他曾经在一家开放式厨房餐厅工作，有时候当红明星来了，摘了墨镜和帽子，就可以像普通人那样享受一顿安静午餐，没有人上前打扰。甚至有一次，美剧《权力的游戏》中的一行主演坐在那里吃饭，作为资深剧迷，马丁也只是远远看着，不上前索要合照和签名。他说：“少年时可能会冲动地跑过去，后来发现这对别人很不礼貌。”

Thedda Reddast！放轻松，没有人会来打搅，保持距离。

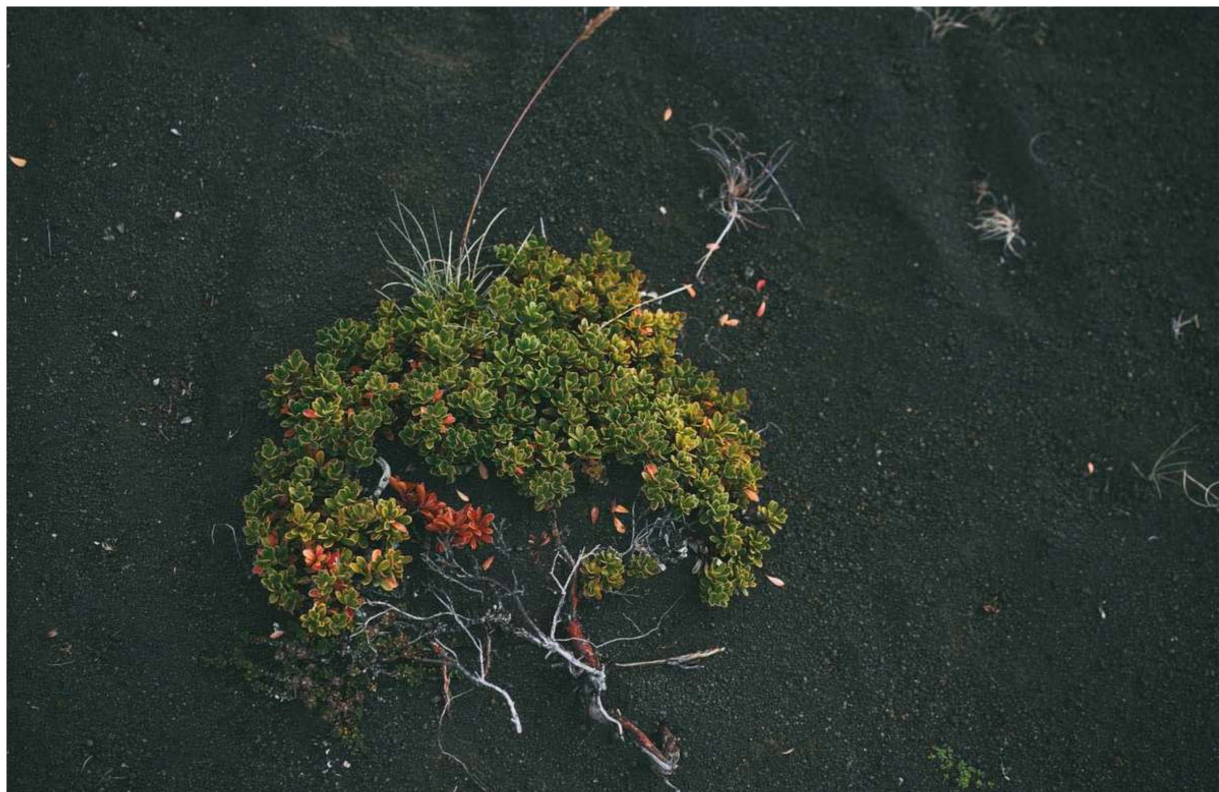
不过，这对一个外来人未见得完全是件好事。作为生活在冰岛的外国人，我时常感到为难，有时希望跨出一步结交朋友，从聊一些琐碎事情开始，但每次开口，我都会担心是否打破了他们的礼貌文化规则。人是社会动物，我也经常因此产生自我认同危机与社会隔离感。

大自然的另一面

从来到冰岛的那天开始，我就注意到新闻里常常预测即将出现的火山爆发。有时早晨看新闻，说前夜一连发生了200次以上地震。作为恐慌的外国人，这些有关地震的新闻使我困惑，因为新闻的重点永远都不是地震本身，常常以“暂时不会引起火山爆发”作为结尾。

我问身边的人，如果火山爆发了怎么办。有些人说，上次火山爆发时他们坐直升机去看了岩浆，很壮观，但忘了在火山前拍全家福，这次再有机会去，要带个好相机；有些人说，火山爆发会让冰岛的旅

游业更发达，吸引更多游客来玩；也有些人说，如果是很可怕的事情，就等发生了再说吧。我也从最初的慌张变成了无可奈何，再后来有了和他们同样的想法。



Hverfjall 火山脚下的植物 二小姐/摄

在城市里，我们总感到一切尽在掌握，地铁、火车、飞机都有准确的时刻表。然而冰岛的城市更贴近大自然，居住在这里，就仿佛回到了人类最原始最天然的生存状态，包围着我的生活的，是那些比我自己、比城市更强大的存在。

在冰岛，即使是再平常不过的天气，也是变幻莫测的。好天气时，这里就像角角落落抹了清凉油的马尔代夫，坏天气时则可能什么都看不到，只能躲在车子里怀疑人生。在不同的天气去同一个地方，会对这个地方做出截然不同的评价，大概这就是为什么很难评出冰岛公认最美的地方。

当地人会根据天气决定出行。天气好时，就开车20分钟去火山苔原，这里保持着史前地貌，就差有恐龙奔来跑去；天气不好，就在家里开足暖气，弹琴画画，总有可以做的事情。我曾去一位冰岛律师家里做客，他哥哥整个下午都在唱歌弹琴，就连洗碗时也在编歌词。律师说天气不好时他也喜欢在家里弹古典乐，做瑜伽，时间很快就过去了。

冰岛的购物中心不多，也没有那么多人造的娱乐设施，但大自然会带给人们更多的乐趣。天气好时，人们纷纷出城，去登山野营。有一天下班后，我的朋友谷米找我去郊外，看最后一批没有飞走的北极燕鸥，谈论它们不可思议的旅行——每年都要从北极圈飞到南极，一生的飞行里程加起来，可以从地球到达月球。我们还谈论鲸鱼一跃而起的模样；谈论海鹦一生唯一的配偶；谈论夏天飞来西人岛繁殖的候鸟，幼鸟被城镇光线干扰偏离了鸟群，人们是怎么营救它们的。我们谈论的时候，夕阳在乌云中出现，不远处还在下雨，双彩虹悬挂天边。没有人谈论房子、车子、股票，讨论人生、主义、观念，只有那些幸福的小事。

Thedda Reddast！大自然有可怕的一面，但也很美，不是吗？

Thedda Reddast！

和旅行者不同，生活在这里为我提供了一个观察冰岛文化的独特视角——既是局外人，同时也身处其中，感受每一件事带来的情绪波动。

不同的文化互相碰撞时，往往最初是新鲜的蜜月期，渐渐过渡到艰难的文化冲突期，随之是适应与改变，然后回到自己的文化中。目前我和冰岛文化的碰撞，似乎正是在沿着这条传播交流学的理论轨迹前进。

Thedda Reddast很难找到确切的翻译，字面意思是“会解决的”，是接受天有不测风雨，是不需要太担心。这句话初听起来像是俗气的励志口号，但是真正居住在冰岛，在生活细节里感悟，我发现这句话适用于一切事情。

轻松说一句Thedda Reddast，放下太多的想法，太多的主义，太多的情绪，只活在眼前的一件件小事之中。

随着对冰岛生活的理解加深，现在回头看，发现生活的乐趣原来就在这些细微具体之中：游泳池的热水，衣柜和餐桌的木香，茶水间不尴尬的沉默，郊外散步看候鸟。以前总感到沉沦在生活中是一件不应该的事情，但是在冰岛，我发现沉沦生活也很不错。享受眼下的细微小事，遇到了问题去解决，解决不了就算了，毕竟火山是否会爆发也不是我们能掌控的事。年轻时总会谈很多主义，很多喜欢不喜欢，现在好像会渐渐沉沦在一件事情里面，沉下去，再浮上来。

明天的事情，明天醒来了再说，Thedda Reddast！





冰岛的奇特地貌 飘飘/摄

冰岛自驾，不期而遇的欧若拉

进入冰岛黄金圈



冰岛黑沙滩的岩石 张三/摄



张三

旅行十余年，行走50国。热衷户外，喜好探险。曾获《时尚》杂志时尚旅行家称号，马蜂窝等旅游网站认证旅行家、旅行专栏作家，北京文艺广播、中央人民广播客座嘉宾。

这几年，冰岛火得连“冰岛”这个名字都显得不那么冷了，初次踏上这片看似荒寥的大地，理想中那种“我终于到了世界尽头”的感觉确实立马出现，火山、冰川、温泉、瀑布、苔原、荒漠、冰帽、大海……极光！这些关键词就要跳出脑壳。给大巴司机看过手里的旅馆地址后，他欣然眯起眼说，放心，到了会提醒你的。万万没想到，在得到了他如此笃定的承诺后，我还是被放错了站。

冰岛人给我的第一印象是乐于助人。那天我下错站以后，又赶上雨，街边小酒吧的老板唤我进门躲避，精品店的阿姨帮我上网查旅馆地址，还有一个大胡子维京老汉打电话帮我叫出租车。那天，我心里油然生出一种“我已经爱上了冰岛啊”的情绪。

雷克雅未克有点儿冷清，一场雪、一场雨，街头就更看不见什么人。这次来冰岛的主要愿望就是看极光。在比对了当地几家旅行社的极光项目后，我觉得并不过瘾，于是决定租车自驾，想去1号公路和极光偶遇。在冰岛租车相对来说是很方便的，持中国驾照就可以，最好选择Hertz（赫兹）、EuropeCar（欧洛普卡）、Sixt（席克斯特）等

知名的租车公司，根据具体需要挑选轿车、吉普或者房车，当然，最重要的是选择合适的保险。冬天租车比夏天便宜很多，而且越早预订越划算。

出发前，备些吃的喝的就好，行李都在车上，只需要踏实地往目的地开。离开雷克雅未克等于脱离了相对热闹的商业区，周边的一切都变得原始起来，没有什么人，也看不见太多动植物，眼前永远是一望无际的土地、充满神奇色彩的地质地貌。依次将目的地的名字输入GPS（全球定位系统）导航，基本都可以顺利到达。唯一的阻碍，就是这寒冬二月经常会毫无征兆地下起漫天大雪，将进程拖慢。

从市区出发，大约40分钟的车程就到达蓝湖温泉了，拿好手机、毛巾、钥匙，我便直接扑向池子，室外的凉气夹杂着温泉升腾出来的蒸汽，又湿又冷，还来不及感叹美景，就赶紧咕咚跳下了水。蓝湖温泉的水温在37到40摄氏度之间，每挪动几步就能感受池水深浅和凉暖的变化。水里丰富的硅、硫等矿物质可以帮助治疗一些皮肤疾病。黑色坚硬的火山岩环抱着这奶蓝色的液体，格外诱人。工作人员在角落里掏着水底的矿物泥，每掏几勺就被池子里的人一抢而空，他们乐此不疲地掏着，大家也毫不客气地抢着，再游到池子中央站稳，慢慢将泥涂满整张脸，脖子，还有裸露的肩颈。我也一个劲儿地抹着，相信洗去了这堆臭臭的泥巴，脸蛋就会变得白嫩又细滑。除了温泉池子，水上小酒吧也是一处逍遥的存在。短短一两小时内，天空忽阴忽晴，又飘起了雪，隔着雪花望着山川，敷着面膜，喝口小酒，此情此景，不醉都难。

在雷克雅未克东北方的荒原上，有着三处非常神奇的景观：黄金瀑布、间歇泉和辛格韦德利（Pingvellir）国家公园。黄金瀑布是冰岛最大的断层峡谷瀑布，赫维塔河在这里形成上、下两道，湍急的水流顺势而下，轰隆隆注入峡谷，落差达50多米。日落时，整座瀑布会被余晖镀得闪闪发光，故得“黄金”之名。冬天的黄金瀑布，虽然没

有满目绿意周边点缀，却在凛冽的大风里，多了几分温存的含蓄。间歇喷泉多分布于火山运动活跃的区域，熔岩使地层水化为水汽，水汽上升到地表后，被凝结为高温度的水，每次喷发前隆隆作响。正在喷发的大间歇泉响声渐高，沸水随之升腾，喷向高空，水柱高达20多米，非常壮观。而在被世界教科文组织认定为文化遗产的辛格韦德利国家公园内，可以观赏到丝浮拉大裂缝与美丽的议会湖。若在冰岛参加潜水活动，丝浮拉大裂缝是潜水场地的不二之选。

维克小镇因拥有罕见的黑沙滩而闻名。沙滩附近奇特的熔岩山或卓然一座耸立海中，或连片突起拔于滩际。黑沙滩的沙子是颗粒状的火山熔岩，虽然颜色黑却通透得一尘不染。如果不是好天气，海滩的气温会极低，端起相机的手很快就冻得麻木了。这里的风浪也特别大，风狂卷海浪数米高，总有一种快要被卷进外星球里的诡异感。除了这些，海岸上最壮观的景象当属那座玄武岩山，风琴状的岩石整齐地罗列在山体表面，像是人工排列而成。这种地质结构叫作柱状节理，是火山熔岩在遇海水冷却凝固的过程中收缩而成的产物。数百万年的岁月变迁在这座山上留下的烙印直教人啧啧称叹。



黑沙滩玄武岩山 吴思遥/

冬季是冰岛最长的季节，日照短，气温低。夏季冰川消融，形成了形似岩石洞的喀斯特冰川。冰岛的冰洞基本隐藏在欧洲最大的冰川——瓦特那冰川之下。瓦特那冰川就是电影《星际穿越》里“曼恩星球”的取景地。从外面看，冰洞的洞口与一般的岩石洞口没有太大差异，但走进冰洞就会发现，里面是一个神秘又奇幻的冰之王国，你会被天然奇景震撼得无话可说。巨大的冰块悬在头顶并呈现出各种蓝绿色，犹如水晶宫殿一般。

那天出发很早，天还未亮，风已经号起来了，煞白的冰雪碴子以狂魔乱舞的架势猛敲着车窗。经过瓦特那冰川路段时，能见度几乎为零。前面的车停止前进后，我也幸运地被滞留在路上了。之所以说幸运，是因为有些冒险前进的家伙，在这次风暴中不幸遇难了。后来听当地人说，这是冰岛这个冬天——甚至是这几年冬天里最厉害的一场

暴风雪。5个小时的漫长等待，等风暴变小，等待救援，等到全身冻僵。

前后滞留的7辆车里，有5辆车的车窗被打碎，17级风力真的是恐怖至极。后来救援的装甲车将所有被困的人拉到了当地一家旅馆避难，很多被救出来的人当场崩溃大哭，说自己快被冻死在这里了。

我们只是被装甲车救回来的第一批人，后来又来了第二批，第三批……风暴第二天早上才变小，所有滞留车辆的车窗几乎全部破碎，一夜之间，车里灌满了雪和冰块。要知道在这样的天气，人暴露在十几级的暴风雪中，是很快就会被冻死的。经历了这场暴风雪，我们暗自庆幸有惊无险，更是对这片极北土地心生敬畏。

冰岛东部地区最值得一看的是峡湾，东部峡湾的地貌和西部峡湾截然不同，这里的山脉更年轻、险峻，所以地形更加崎岖、多变，富有挑战性。自驾时会遇到大转弯、坡路，也会出现一些盲点。若遇雨雪，路况更不理想。峡湾是冰川侵蚀河谷所形成的地形，冰川侵蚀陆地，形成了U形谷，后来海平面上升，海水涌入，形成了峡湾。在冰岛没有淡水峡湾，所有的峡湾都与大海相连。夏天来这里的旅行者比较多，毕竟峡湾秀美；冬季人很少，大部分旅行者只是匆匆路过便一路开往冰岛北部。

而在北部，最受推崇的一定是米湖了。一座圆锥形的火山就在附近，喷发后在火山口留下了一路的怪异嶙峋的熔岩。向东走，山路边有一列低丘，循着低丘上的岩石缝隙一直走，起初是一片黑暗，走着走着便豁然开朗，眼前出现一汪开阔的水面，这就是米瓦源区的胜景——地下温泉。地下温泉的水常年保持在27摄氏度左右，任何时节都可用来沐浴。

在公路两边的各种罅隙地貌里，暴露着各种地热景观，团团水汽、泥浆翻滚，这是克拉夫拉热气田。热气田的温度高达270摄氏度，

是用以发电的廉价动力。当地利用这里的热气，建起了冰岛第一座地热发电站。

抚摸过大地的脉搏，我们再看看天空如何演绎“戏法”，可观赏极光这件事，真的需要看天气和运气。夜晚天空的晴朗程度、亮度、是否有光污染都会影响极光的观测效果。我一直着迷于极光这种“天象之谜”，深信好运才能吸引它，也不疑它能带来好运。在冰岛，并没特别推荐的极光观测地，因为观测极光的最佳时机随时可能出现。



黄金瀑布极光 小小喷子/摄

那天，我正在自驾途中，想着第二天要经过瓦特纳冰川路段，去“曼恩星球”的取景地，要探秘冰洞，想着这途中看不完的新鲜神奇，都快忘了自己是为极光而来，可也就在这一刻，抬头一眼，竟毫无征兆地撞见了传说中的“欧若拉”㊟。

当晚我做了个梦，不好说这是个噩梦，还是个美梦：

极光其实是个姑娘，她伸伸懒腰，就引发了夜晚天空里的变幻莫测。有一天她厌倦了黑暗的生活，不想再铺展那些红色绿色，就干脆撕破夜幕闯了出来。那天晚上，当大家正站在冰天雪地里翘首等待时，天空突然被巨大的四肢撕裂，所有人惊慌失措，尖叫着逃跑，她自己也吓坏了，一个不小心就踩碎了整个村庄……

在梦里，好像我是个等极光的姑娘，又好像我自己就是极光。

©周杰



©周杰

1. 欧若拉（Aurora）：极光的英文名。欧若拉是北欧神话中的女神，掌管着极光。——编者注